RB 239 306

Presented to the

LIBRARIES *of the*

UNIVERSITY OF TORONTO

by

William Whitla

DE
LA SANTÉ
DES
GENS DE LETTRES.

DE
LA SANTÉ
DES
GENS DE LETTRES,
PAR

Mr. TISSOT, D. M.

De la Société Royale de LONDRES, de l'Ac. de BASLE, des Soc. Écon de BERNE & de Phyſ. expérim. de ROTTERDAM.

SIXIEME ÉDITION, AUGMENTÉE.

Morbus eſt etiam aliquis per ſapientiam mori.
PLINE.

A LAUSANNE,
Chez FRANÇOIS GRASSET & Comp.
Et chez les principaux Libraires de l'Europe.

M. DCC. XCV.

Digitized by the Internet Archive
in 2010 with funding from
University of Ottawa

http://www.archive.org/details/delasantdesgen00tiss

PRÉFACE.

JE n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en françois ; j'avois même détourné MM. Didot & Grasset *de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage en lui-même , que je me proposois de corriger dans une nouvelle édition latine , sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est , ou devroit être , celle des hommes auquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan , & une traduction détestable qu'on en fit à Paris* (a) *me*

(a) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé*, traduit du

mit dans la néceſſité, en 1768, *de le faire réimprimer ſous mes yeux, pour me ſouſtraire à la honte d'avoir fait un auſſi mauvais livre que celui qu'on publioit ſous mon nom, & qui n'eſt point le mien, quoique le traducteur ait cherché à le perſuader au public.*

Je ne me propoſai d'abord que de la corriger ſur l'original, & d'en faire ſimplement une traduction fidele, mais cela a été impoſſible, & étant obligé de la refondre, je me déterminai a y inſérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois deſtinées à la nouvelle édition latine, & j'en fis un ouvrage preſque neuf (a), *mais qui ſe*

---

latin de Mr. Tiſſot, médecin, à Paris chez J. Th. *Hériſſant, fils.* Il eſt inutile de réitérer ici ce que j'ai dit de cette informe production, dans ma premiere édition; j'eſpere qu'elle eſt ignorée aujourd'hui & qu'il n'en exiſte plus que bien peu d'exemplaires.

(a) Cette traduction parut au mois d'Avril 1768; la date de la Préface eſt du 8 Avril. L'original latin avoit paru au mois d'Avril 1766,

ressent malheureusement beaucoup de la précipitation avec laquelle les circonstances m'obligerent de le travailler, & qui m'a fourni une nouvelle preuve de la vérité de ce que disoit le cardinal DU PERRON. *qu'on juge mieux des défauts d'un ouvrage, quand il est imprimé, que pendant qu'il est encore manuscript, & qu'il seroit à souhaiter qu'on fit toujours une édition préliminaire pour l'auteur & un petit nombre de ses amis.*

---

sous le titre de *Sermo Academicus de litteratorum valetudine* 8°,; il est reimprimé à *Francfort*, & l'édition françoise a été traduite en allemand, en anglois, en italien, en espagnol & en polonois ; feu Mr. KIRKPATRICK, le même qui a traduit l'Avis au Peuple, a enrichi la traduction angloise de plusieurs remarques utiles dont je profite pour cette édition (1788). Nr. ASTIERI, célebre médecin à Milan, est auteur de la traduction italienne qui est très-bien faite. La traduction espagnole est de Mr. CRAW, le même qui a traduit l'Avis au Peuple; & la traduction polonoise est du pere KARWOWSKI des Ecoles pies. J'ignore qui est l'auteur de la traduction allemande.

L'accueil que lui fit le public & le jugement qu'en porterent des journaliſtes, dont je priſe infiniment le ſuffrage, m'engagerent à revoir la ſeconde édition 1769 *avec un nouveau ſoin, & je l'augmentai de quelques obſervations, dont les unes m'avoient échappé précédemment, les autres étoient nouvelles* (a). *J'ai fait à celle-ci des additions aſſez conſidérables.*

(a) Ces additions étoient aſſez conſidérables pour la rendre fort ſupérieure à la précedente qu'on venoit de réimprimer à Paris, avec la traduction de quelques autres petits ouvrages que j'avois publiés il y avoit pluſieurs années, & qui ſe réimprimoient dans le même tems ici en latin, avec des augmentations très-conſidérables. Le titre du recueil de Paris eſt *Traités ſur différens objets de médecine par M. Tiſſot ouvrage traduit du latin avec un diſcours préliminaire ſur chaque maladie, par M. B. aggrégé en l'univerſité d'Aix*, 12. 2. vol. 1769. L'infériorité des pieces qu'il renferme à ce qu'elles ſont dans les éditions nouvelles publiées ici, eſt une preuve qu'il ſeroit fort à ſouhaiter qu'on voulût bien laiſſer aux auteurs vivans le ſoin de leurs ouvrages. Il eſt bien permis ſans doute à toutes les nations de s'ap-

Quoique l'on ait déja un grand-nombre d'ouvrages sur la santé des gens de lettres, j'ose dire que la matiere étoi presqu'encore neuve, quand je l'ai traitée, & je souhaite que les bons juges ne la trouvent

---

proprier les ouvrages qui paroissent dans d'autres langues, mais quand un auteur écrit dans une langue vivante, les auteurs de la nation qui la parlent, pourroient s'en fier à lui du soin de multiplier, corriger, augmenter son ouvrage, & il y a beaucoup de nations où cette maxime est si bien reçue qu'on ne pense pas même qu'on put s'en écarter. Si ce même auteur écrit d'autres ouvrages en latin, c'est qu'il a cru que ces ouvrages devoient être en latin, & l'on pourroit encore s'en rapporter à lui. Les petits ouvrages qu'on vient de traduire sont dans ce cas, ils ne peuvent être utiles qu'à des médecins, ils sont dangereux entre les mains de ceux qui ne le sont pas; & il seroit fâcheux qu'il existât dans quelque pays du monde des médecins qui ne pussent pas lire un ouvrage de médecine écrit en latin.

Ainsi en remerciant bien sincèrement tous les auteurs François qui m'ont fait l'honneur de faire réimprimer, d'augmenter, d'enrichir de préfaces & notes, d'éclaicir, de commenter mes ouvrages, & sur-tout le traducteur & l'éditeur de ce dernier recueil aux éloges &

plus tout-à-fait telle, après avoir lu cette dissertation. Celle de RAMAZZINI *sur le même objet, & surtout quelques articles d'une de feu* Mr. PLATNER (a), *sont presque*

aux procédés honnêtes duquel je suis extrêmement sensible, j'ose declarer que je crois qu'il eût été beaucoup plus avantageux pour le public, que ces messieurs travaillassent par eux-mêmes & publiassent leurs propres ouvrages. Je regrette le tems qu'ils ont employé à s'occuper des miens.

Je vois aussi que Mr. BALDINGER, professeur en Médecine d'abord à Jene, aujourdhui à Gœttingue, & célebre par ses propres travaux a fait réimprimer tous mes ouvrages latins, sous le titre d'*Opuscula Médica Leipsick* 1769, dont le premier volume, le seul qui ait paru, renferme le traité *de febribus & de morbis ex masturbatione*. Je suis très-flatté d'avoir un éditeur de ce mérite, & très-glorieux des éloges qu'il veut bien me donner dans l'épître dédicatoire à mon ami Mr. ZIMMERMAN; mais je n'en ai pas moins de regret à voir multiplier ces ouvrages dans leur premier état d'imperfection & fort inférieurs à ce qu'ils seront dans les éditions que je prépare, & en général on doit toujours préférer les éditions publiées par les auteurs eux-mêmes, & imprimées sous leurs yeux.

(a) J. Z. PLATNERI *dissertatio de negotiosâ actione propter valetudinem circumci-*

les seules dans lesquelles on trouve la matiere envisagée sous quelques-uns de ses vrais points de vue ; mais Mr. RAMAZZINI *n'en avoit point saisi le plus grand nombre, &* Mr. PLATNER *qui auroit sans doute épuisé cette matiere, s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit considérée pour ainsi dire qu'en passant ; c'est cependant l'auteur qui, jusqu'à présent, l'avoit le mieux vue. Le gros volume que feu* Mr. PUJATI. *célebre professeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages, a publié sur cet intéressant sujet, n'est qu'une pure compilation de diététique générale, sans aucune vue sur l'état des gens de Lettres, & sans aucune observation neuve* (a).

J'ai tâché de faire saisir toutes

---

denda. Leipsick 1744; elle se retrouve dans le recueil de ses opuscules. t. 1. p. 292.

(a) *Della preservazione della salute de Letterati.* 8°. Venezia. 1762.

les circonſtances particulieres, rélatives à la ſanté, qui différencient l'état des ſavans de celui des autres ordres de la ſociété, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible ; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait, ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage, s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faites ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diététique ; preſque

tous les conseils que j'y donne, se trouvent dans tous les auteurs qui ont écrit sur les moyens de conserver la santé : mais si l'on se rend illustre en publiant des vérités nouvelles, on se rend utile en mettant celles qui sont connues entre les mains des personnes auxquelles elles sont nécessaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conservé les citations, quoiqu'on les bannisse tous les jours des ouvrages françois, parce qu'elles me paroissent utiles. Les auteurs qui épuisent leurs sujets & ne laissent plus rien à dire à leurs successeurs, peuvent s'en passer ; leurs ouvrages sont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'est malheureusement point mon cas, & alors il me semble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail la découverte des sources où ils peuvent puiser. Je ne l'ai pas fait dans les ouvrages qui ne sont

que le réſultat de mes propres obſervations, mais quand on ſe ſert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elles ne font de tort à perſonne.

A Lauſanne le 6 Janvier 1775.

AVIS DES ÉDITEURS.

Nous préſentons au Public la ſixieme éditon originale & fort augmentée DES MALADIES DES GENS DE LETTRES, imprimée & corrigée ſous les yeux de l'Auteur : mérite que n'ont aucunes des éditions qu'on a contrefaites dans les pays étrangers, ſans avoir égard au droit de propriété que nous avons inconteſtablement ſur ce livre. Nous l'avons imprimé de format in-12. pour la commodité de ceux qui ont fait l'acquiſition des autres ouvrages de ce célébre Auteur, qui ſont imprimés dans le même format, pour en faire une collection complette.

Nos preſſes rouleront conſtamment ſur des ouvrages de goût ; les éditions que nous avons faites de la *Vulgate* en latin, que nous avons eu l'honneur de dédier de vive voix à BENOIT XIV de glorieuſe mémoire, étant à Rome peu de tems avant ſa mort ; des ouvrages de Meſſieurs DE HALLER, DE VOLTAIRE & TISSOT, & de nombre d'autres, nous meriteront, ſi nos eſpérances ſont fondées, l'eſtime & la bienveillance des gens de lettres & de toutes les perſonnes honnêtes qui aiment & procurent l'avancement des ſciences & de la littérature, Nous nous attacherons ſur-tout à faire traduire en françois de bons ouvrages imprimés en langue allemande, qui ſont en très-grand nombre ; c'eſt

pourquoi nous prions les savans de l'Allemagne de nous honorer à cet égard de leurs judicieux conseils. Notre imprimerie est assortie de beaux caracteres neufs, & notre librairie est assez considérable; nous en fournirons le catalogue avec les prix aux personnes qui le désireront, s'ils prennent la peine de nous donner leur adresse.

Nous sommes très-à portée de fournir de quoi former des bibliotheques, & de bien assortir celles qui le sont déja; les correspondances que nous avons établies dans toutes les grandes villes de l'Europe, les connoissances que nous avons acquises pendant douze années de voyages, nous mettent à même d'exécuter les commissions que l'on pourra nous donner. Nous procurerons aussi les livres qui ne seront pas sur nos catalogues, moyennant que l'on nous en donne les titres bien précis; enfin nous ne négligerons rien de tout ce qui pourra nous mériter la bienveillance du Public que nous servirons toujours à des prix très-modérés.

François Graffet & Comp.
Libraires & Imprimeurs à LAUSANNE en Suisse.

DE LA SANTÉ
DES
GENS DE LETTRES.

§. 1. Appellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Académie une ſcience qui juſqu'à préſent n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiecles avec tant d'éclat, & de développer tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eut été bien doux de faire connoître combien de choſes importantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre l'impoſture qui oſe noircir celle des Médecins; & je me ſerois fait un plaiſir de prouver combien de lumieres porte à ſon tour dans la Religion une ſcience, qui, toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchaniſme admirable

de l'homme sain, & de la guérison, plus admirable peut-être encore, de l'homme malade, des démonstrations sans réplique de l'existence & de la sagesse infinie du Créateur. Supposons, pour un instant, les hommes plongés dans l'oubli de la Divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions sublimes que leur science leur donnera de cet Etre immortel, dont personne, s'il m'est permis de le dire, n'a parlé avec plus de justesse & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'Auteurs j'aurois à citer ici, si je voulois les citer tous! Mais pourrois-je omettre HIPPOCRATE, le pere de la vraie Médecine, qui le premier des écrivains a soutenu que le hazard est un néant, & que tous les événemens qu'on nomme *fortuits* sont dirigés par la volonté du Très-Haut (*a*).

(*a*) Si la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée sans aucune raison, elle a aussi été défendue avec beaucoup de force. Jean STEPHANO, Médecin de Venise, publia, en 1638, à Venise, un petit ouvrage très-intéressant, intitulé HIPPOCRATIS COI *Theologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de PLATON, ARISTOTE & GALIEN avec la religion chrétienne; & M. DRE-

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au

---

LINCOURT donna en 1688 une harangue grecque, qu'on a traduite en françois sur le même sujet. Il est vrai que M. GRUNDLING, Professeur à Halle, publia, en allemand, au commencement de ce siecle, sous le titre de *Loisirs*, un Recueil de Dissertations, dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE *Athée*, mais M. GOELIKE dans une harangue, & ensuite dans son histoire de la médecine, M. TRILLER dans une Dissertation latine (HIPPOCRATE *faussement accusé d'athéisme*) qui vient d'être réimprimée avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules; M. J. LE CLERC dans sa bibliothèque ancienne & moderne, tom. 15, pag. 428; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à *Helmstad* (*Théologie d'Hippocrate*), M. FABRI dans quelques remarques du 13me tom. de sa bibliothèque grecque, & sur-tout M. *El. Fred.* HEISTER dans un petit ouvrage sur cette matiere, intitulé *Apologia pro Medicis*, 8°. *Amstelod.* 1736, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'HIPPOCRATE, qu'il n'est permis à personne d'en révoquer en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? ils la voient

long, que les seules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle son livre, *sur l'usage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre (*a*). POLYCHRESTE, à qui sa grande piété fit donner le surnom glorieux de *très-ami de Dieu* (*b*); BOYLE qui a lui-même écrit de si belles choses, & qui par une pieuse fondation, à laquelle il a laissé de grands revenus, a voué, pour tous les siecles, les plus habiles gens d'Angleterre, à la défense de la religion, tant naturelle que révélée, contre les infideles & les incrédules; SYDENHAM, son ami, & l'Hippocrate moderne; l'im-

---

partout, & les merveilles de ses œuvres tombent à chaque instant sous leurs sens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens en disertent, & que les Médecins la contemplent.

(*a*) GALIEN ne témoigne pas moins de religion qu'HIPPOCRATE; & si l'on trouve dans un de ses ouvrages deux passages dont l'un accuse le christianisme d'être dénué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fût un impie, mais seulement qu'il n'étoit pas chrétien.

(*b*) ΘΕΟΦΙΛΕΣΤΑΤΟΣ.

mortel LOCKE ; le grand BOERHAAVE ; le célebre HOFFMANN, homme véritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas absolument exempt de quelques reſtes de ſuperſtition, & pour parler de nos contemporains M. TRALLES, qui a réfuté ſi victorieuſement les ſophiſmes de M. DE LA METTRIE (*a*) ; & enfin M. DE HALLER, qui, dans un diſcours où l'on retrouve cette force qui caractériſe tous ſes ouvrages, a diſcuté les principes & les ſuites funeſtes de l'irréligion, & les a oppoſés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du chriſtianiſme (*b*).

Il eſt vrai que plus les Médecins ſont éclairés, plus ils ſe refuſent à la ſuperſtition & à toutes ſes pratiques ; aux extravagantes rêveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination déréglée, que chaque Docteur propoſe comme la regle du vrai, parce que c'eſt ſon opinion ; ils rient de ces fantô-

(*a*) *Anima humana*, &c.

(*b*) *Diſcours ſur l'irréligion*, à Neuchâtel 1755, & plus récemment dans des Lettres adreſſées à une de Meſdames ſes filles. *Lettres ſur les vérités les plus importantes de la révélation*, Yverdon 1771.

mes qu'on veut substituer à la vérité, ils refusent d'embrasser l'ombre au lieu du corps; de-là ces clameurs, ces accusations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux qui fourniſſent le moins de prise à la médisance.

Je me ferois occupé agréablement à développer cette union étroite, cette parfaite enchaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la science des mœurs & celle de la santé, & j'aurois couru cette carriere avec d'autant plus d'assurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans son petit traité de la diete ne s'applique presque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur sageſſe, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance ou de leur intempérance (*a*).

(*a*) Cette égalité des ames est une des théories d'HIPPOCRATE, dont il ne seroit pas difficile de démontrer la fausseté C'est ce syſtême que feu M. HELVÉTIUS a adopté, & qui fait la base de ses deux ouvrages; mais en le généralisant plus qu'HIPPOCRATE n'avoit fait, il l'a rendu encore plus erroné.

Le second a fait voir avec succès l'influence des divers états du corps sur les facultés de l'ame. Il y a plus de seize siecles qu'il prioit les *Philosophes*, qui sont chargés de l'éducation de la jeunesse, de lui remettre ceux qui seroient déréglés dans leurs mœurs. " Que ceux " qui ont de la peine à croire que la " nourriture puisse rendre les uns plus " modérés, les autres plus dissolus, d'au- " tres incontinens, plusieurs sobres, en- " treprenans, timides, doux, modestes, " hargneux, viennent à moi, pour ap- " prendre ce qu'il leur convient de man- " ger & de boire; ils se sentiront plus " propres à la Philosophie morale, & " plus capables de perfectionner les fa- " cultés d'une ame raisonnable, quand " j'aurai par ce moyen fortifié leur pé- " nétration & leur mémoire, que je les " aurai rendus plus studieux, & plus " sages. Car outre ce qui regarde les " alimens & la boisson, je les instruirai " de l'influence des vents, de la tempé- " rature de l'air qui nous environne, " des lieux qu'il faut préférer, & de " ceux qu'on doit éviter (*a*)".

(*a*) Dans l'ouvrage intitulé: *Quod animi mores, corporis temperamenta sequantur*, tom. 3, Charterius tom. 5, pag. 457.

Avec quelque étendue que j'eusse traité la matiere, je n'aurois point épuisé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le législateur veut-il donner des loix? Le Juge, assis sur son tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des questions de droit civil, de droit criminel, ou de droit ecclésiastique? Ils rencontrent une infinité de cas où ils ont besoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau.*

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique, si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers Sages qui s'occuperent de la contemplation de la nature, s'occuperent aussi de la guérison des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DÉMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoissances de la physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui separa le premier ces deux sciences, non pour les désunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs,

ſans oublier cependant que ce ſont des membres qui appartiennent naturellement au même tout.

La partie de ce tout qui s'occupe du corps, entant que corps, a conſervé le nom de Phyſique, tandis que les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverſes eſpeces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain eſt l'objet de la Médecine. Et qu'eſt ce que la Médecine ſans la Phyſique? Quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir; les Profeſſeurs en Médecine ne ſe chargent point de pareils éleves. Mais ſi la Médecine doit beaucoup à la Phyſique, elle lui rend auſſi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins? COPERNIC; à qui l'Aſtronomie doit tout, étoit Médecin: LILIO, Médecin Romain, fut en 1582 le vrai réformateur du Calendrier, & ce travail exigeoit des connoiſſances communes aujourd'hui, mais très-rares il y a deux cents ans. C'eſt GILPERT, Médecin Anglois, qui a le premier bien expoſé les phénomenes électriques: BOYLE, D^r. d'Oxfort, a rendu plus de ſervices à la Phyſique qu'aucun autre Savant;

BOERHAAVE, par ſes expériences ſur les élémens, lui a fait prendre une face nouvelle : & le célebre M. MUSCHEMBROEK, que tous les Phyſiciens placent unanimément dans les premiers rangs de leur catalogue, étoit Médecin, & avoit commencé ſa réputation par des ouvrages de pratique. L'Allemagne n'a point de Phyſicien ſupérieur à M. J. GESNER, & la France compte parmi ceux qui lui font le plus d'honneur M. LE MONNIER, premier Médecin de Louis XV, & M. LE ROY, Profeſſeur de Médecine à Montpelier, l'un & l'autre praticiens célebres.

Il y a une liaiſon moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle des langues, de l'hiſtoire, de la littérature ; il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'hiſtoire & les belles-lettres ? Quel eſt celui qui ne ſe fait pas un plaiſir de lire les peres de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a juſques à préſent que de mauvaiſes traductions ?

La Médecine à ſon tour fournit des ſecours à ces Sciences. L'hiſtoire a des

obscurités que la Médecine seule peut éclairer. CELSE, que lisent jour & nuit ceux qui désirent de parler un latin élégant & pur, est un des Médecins des plus illustres de l'antiquité. PLINE n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a sue, il n'a presque travaillé que pour elle, & c'est de son ouvrage qu'on a dit, à bien juste titre, qu'on n'y trouvoit pas seulement des secours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il la renfermoit toute entiere. ARETÉE, que nous respectons comme un grand maître dans l'art de la santé, ne l'est-il pas aussi dans la langue grecque ? GALIEN a une éloquence qui lui est propre. ALEXANDRE DE TRALLES a la sienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'est nulle part aussi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroit donc au premier coup-d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matiere aussi abondante auroit été facile à traiter ; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laissant ce beau sujet à des hommes supérieurs, j'en ai cherché un, dans la pratique même de la Médecine, qui pût vous plaire par lui-même, & qui ne

demandât qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (*a*), le matelot des vents; Médecin appellé à parler devant une compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser, en l'entretenant de la santé des Gens de Lettres,

§. 2. Il y a long tems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps; & CELSE, après avoir averti les Gens de Lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet excellent juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non-seulement que les Savans fissent usage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiassent; il trouvoit déraisonnable qu'ils consacrassent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux fut long tems une partie de la philosophie, & que la médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur

(*a*) *De tauris dicit arator, novita de ventis. Quod medicorum est promittunt Medici.*

corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de Lettres ont deux sources principales, les travaux assidus de l'esprit, & le continuel repos du corps. Pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funestes de ces deux causes.

§. 4. La Métaphysique recherche les causes de l'influence de l'esprit sur le corps, & du corps sur l'esprit: la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & sans remonter aux causes premieres de cette action réciproque les deux substances qui composent l'homme, elle se borne à observer attentivement les phénomènes qui en résultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame, que tels mouvemens de l'ame produisent nécessairement tels mouvemens du corps; que tandis que l'ame est occupée à penser, une partie du cerveau est dans un état de tension qui le fatigue: elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est en effet si forte, qu'on a de la peine à con-

cevoir que l'un puiſſe agir ſans que l'autre ſe reſſente plus ou moins de ſon action. Les organes des ſens ébranlés tranſmettent à l'eſprit le ſujet de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau ; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tenſion plus ou moins grandes ; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe : cette ſubſtance ſi tendre ſe trouve après une longue méditation auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent. Quiconque a penſé fortement, une fois dans ſa vie, a fait cette expérience ſur ſoi-même ; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie, ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau ſe trouve ; l'empreinte de cette fatigue ſe fait auſſi appercevoir dans les yeux, & ſi l'on conſidere un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent meme quelquefois en convulſion ; & M. KIRKPATRICK cite, dans la belle préface qu'il a miſe à la

tête de la traduction angloise de cet ouvrage, un fait qui doit trouver place ici. J'ai connu, dit-il, un gentilhomme d'un génie fort actif, qui, quand il pensoit fortement, avoit toutes les fibres de son front, & d'une partie de son visage, aussi visiblement agitées, que les cordes d'un clavecin dont on joue très-vivement (*a*). PLATON avoit déja vu le danger d'une trop grande contension: *Quand l'action de l'ame est trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur; si elle fait un effort dans de certaines circonstances, le corps s'en ressent, il est échauffé & affoibli.* RAMAZZINI, célebre Médecin Italien, a observé les mêmes maux: *L'union de l'ame & du corps est telle qu'ils partagent réciproquement le bien & le mal qui leur arrive; l'esprit est incapable de s'occuper, quand le corps est fatigué par les exercices excessifs, & une application trop soutenue à l'étude détruit le corps, en dissipant les*

(*a*) *An Essay on diseases incident to literary and sedentary persons, &c With a preface and notes by* J. KIRKPATRICK, 12, London 1769.

esprits animaux qui sont nécessaires à sa réparation (a).

Ceux qui, sans être Médecins, étudient l'homme avec attention, ont fait les mêmes observations, & l'on trouve dans un ouvrage Anglois, très-bien fait & très-intéressant, un discours qui mériteroit d'être traduit en entier, mais dont la traduction entiere seroit déplacée ici; je n'en citerai qu'un fragment. *La multitude qui vit du travail de son corps*, dit l'ingénieux Auteur de ce discours, *s'imagine que l'étude ne fatigue point, mais c'est une erreur; penser est un vrai travail qui ne fatigue pas moins que celui du laboureur ou de l'artisan, & qui n'en a pas les avantages; ce dernier donne de la santé, de la force, de la gayeté, un sommeil doux, un bon appetit, au lieu que les effets de la vie studieuse & sédentaire sont des maladies qui empoisonnent & accourcissent la vie, ôtent le sommeil, font perdre l'appetit, & jettent dans une angoisse continuelle (b).*

Pour comprendre ces influences du travail de l'esprit sur la santé du corps,

---

(a) *Opera omnia*, pag. 648.

(b) *Adventurer*, tom. 1, n°. 2.

il suffit de se rappeller 1°. un fait que j'ai déja indiqué, & que le sentiment apprend à toute personne qui pense & qui s'observe penser, c'est que le cerveau est en action pendant que l'on pense. 2°. Que toute partie du corps qui est en action se fatigue, & que, si l'action dure trop longtems, ses fonctions se dérangent, parce que tout organe affoibli ne fonctionne plus régulièrement. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie précisément du cerveau qui est l'organe de la pensée, & qu'on appelle le *sensorium commune*. 4°. Que les nerfs sont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée, toute l'économie animale s'en ressent.

D'après ces principes simples, chacun sentira que quand le cerveau est épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraine celui de la santé, & détruise enfin le tempérament, sans qu'aucune autre cause étrangere y ait part. M. BONNET, qui a si bien observé l'homme physique & l'homme moral, a parfaitement connu

cette dépendance dans laquelle les sens sont du *sensorium commune*, & le *sensorium commune* des sens; tout ce qu'il a écrit là dessus doit être lu, relu & médité. Ainsi je n'en rappellerai qu'une seule observation, mais décisive: *On peut avoir éprouvé qu'une longue méditation fatigue l'organe de la vue, c'est au moins ce que j'ai éprouvé plus d'une fois, & si l'organe de l'ouïe n'éprouve pas la même fatigue, c'est sans doute qu'il est moins délicat* (a).

§. 5. Les inconvénients des livres frivoles sont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui, par la force & la liaison des idées, élevent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, usent l'esprit & épuisent le corps; & plus cette action a été vive & soutenue, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, *& sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été, les organes ont besoin de repos; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer, pour*

(a) *Palingénésie Philosophique*, tom. 1. pag. 135.

ainſi dire, *le travail* (*a*). MALLEBRANCHE fut ſaiſi d'une palpitation violente en liſant l'*Homme de* DESCARTES; Madame DACIER récitant à un de ſes amis les adieux d'HECTOR à Andromaque, en fut ſi affectée qu'elle perdit l'uſage de ſes ſens (*b*), & il y a maintenant à Paris un Profeſſeur de rhétorique qui ſe trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE (*c*).

Dans ces cas, la forte tenſion de l'eſprit produit un dérangement marqué & prompt dans le corps; M. DE SAUVAGES a vu une fois le contraire, mais cet exemple même prouve également l'influence réciproque des deux ſubſtances, c'eſt celui d'un noble Génois qui preſſentoit ſes accès de convulſion, & pouvoit les prévenir par une forte contention d'eſprit (*d*); il eſt aiſé de comprendre cet effet qui confirme d'autant mieux mes principes, que cette violence oppoſée à la violence,

(*a*) *Petit porte-feuille*, page 113.

(*b*) CARTAUD DE LA VILLATE, *eſſai ſur le goût*, page 95.

(*c*) LORRY, *de melancholia & morbis melanchol.* tom. I.

(*d*) *Noſolog. method* Claſſ. 4, art. 19, tom. 1, édit. 4, pag. 579.

eut des suites funestes, puisque le malade mourut maniaque.

§. 6. Le cerveau qui est, si l'on veut me permettre cette comparaison, le théatre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac, qui a beaucoup de nerfs très-sensibles; sont les parties qui souffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail excessif de l'esprit; mais il n'y en a presque aucune qui ne s'en ressente, si la cause continue longtems à agir.

§. 7. M. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles littéraires (*a*) avoient détruit la santé : il éprouvoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oublié; souvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire; quelqu'effort qu'il fit pour la suspendre, il falloit mal-

(*a*) C'est ce que les anciens appelloient *lucubrationes*.

gré lui qu'il la continuât, jusqu'à ce qu'il se trouvât tout à fait mal (*a*).

PECHLIN parle d'un savant distingué, qui, toutes les fois qu'il avoit travaillé avec beaucoup de tension, sentoit diminuer ses forces & tomboit enfin dans une défaillance qui ne se dissipoit qu'en le mettant au lit (*b*).

M. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme qui étoit attaquée d'une colique violente toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose (*c*); & un auteur moderne parle d'un homme dont le bras enfloit considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive (*d*). J'ai été consulté par un gentilhomme Anglois, qui, étant à Rome, se livra si fort à l'étude des mathématiques, qu'au bout de quelques mois, il ne put plus se servir de ses yeux,

---

(*a*) *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3. p. 313.

(*b*) *Observationes*, L. 3. obs. 6.

(*c*) *Traité du bon chile*, t. 2. p. 647. Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déja paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'auteur, mériteroit, par le nombre de bonnes observations qu'il contient, de l'être davantage.

(*d*) M. BORDEUX, *prix de l'Acad. Chir.* t. 6. p. 199.

quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il se fit lire ; mais bientôt il ne put plus se servir de son cerveau, ni même soutenir quelques minutes la conversation la plus indifférente.

Mon ami Mr. ZIMMERMANN, rapporte un autre exemple de l'épuisement littéraire, trop intéressant pour l'omettre ici : un jeune gentilhomme Suisse, dit cet habile médecin, donna tête baissée dans l'étude de la métaphysique, bientôt il sentit une lassitude d'esprit, à laquelle il opposa de nouveaux efforts d'application, ils augmentèrent la foiblesse, & il les redoubla. Ce combat dura six mois, & le mal augmenta au point que le corps & les sens s'en ressentirent. Quelques remedes rétablirent un peu le corps, mais l'esprit & les sens tombèrent par une gradation insensible dans l'état de stupeur le plus complet. Sans être aveugle, il paroissoit ne pas voir ; sans être sourd il paroissoit ne pas entendre ; sans être muet, il ne parloit plus. Du reste il dormoit, buvoit, mangeoit sans goût & sans dégoût, sans demander & sans refuser. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remedes ; cet état dura un an. Au bout de ce tems, on lut devant lui une lettre à haute voix,

il treſſaille, ſe plaint ſourdement & appuie ſa main ſur l'oreille; on s'en apperçoit & on lit plus haut; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aiguë; on réïtere l'expérience, & le ſens de l'ouie eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon; & au retour de chaque ſens, on remarqua une diminution dans la ſtupidité; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant longtems aux portes de la mort; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine; il ſe retablit entièrement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs philoſophes (*a*). Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomenes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

(*a*) Cette obſervation eſt tirée d'un chapitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. ZIMMERMANN a mis dans *ſon traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il avoit bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édition de ce petit ouvrage; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai encore uſage. Tout cet excellent ouvrage vient d'être publié en françois, & ſera lu avec le plus grand intérêt, non ſeulement par les Médecins, mais par toutes les perſonnes éclairées, in-12. 3 volum. Lyon 1774.

§. 8. Quant à l'action de l'ame sur l'estomac, elle se démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier soi-même. L'homme qui pense le plus est celui qui digere le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs; celui qui pense le moins est celui qui digere le mieux. On voit très-fréquemment des sots boire et manger beaucoup sans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie sédentaire, & qu'ils ne soyent pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'esprit dont les digestions sont pénibles & laborieuses, quoiqu'ils soyent d'un bon tempérament, & qu'ils fassent de l'exercice?

Cette même loi de l'organisation du corps humain, qui fait que les vomissemens sont un des premiers symptômes de la lésion du cerveau après les coups reçus à la tête, se retrouve dans toutes les irritations de cet organe; le degré de l'effet est toujours proportionné à celui de la cause; & s'il est rare que le travail de l'esprit soit porté au point de produire sur le champ les mêmes effets sur les nerfs que produiroit un coup violent, cela n'est cependant pas sans exemple; un homme plein de génie, qui s'est livré

livré au travail avec une ardeur excessive, me disoit, il n'y a pas longtems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant plusieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de son ame exhaltées, il sentit tout-à-coup sa tête s'affoiblir, ses idées devinrent confuses, il ne saisissoit plus rien, il prit mal au cœur & eut plusieurs vomissemens. Mon illustre ami M. POMME parle d'un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'estomac par les études, qu'il avoit des vomissemens d'abord après le repas (*a*), & j'ai été consulté par un ecclésiastique qui ne fait aucune digestion les jours où il étudie beaucoup.

Il est très-ordinaire que les personnes qui s'occupent longtems avec application, perdent tout-à-fait l'appétit; & un gentilhomme Danois, que sa mauvaise santé avoit amené ici en 1768, éprouvoit cela d'une façon si marquée, que, quand il avoit été forcé de s'occuper plus d'un certain nombre d'heures, ses gens ne servoient point son repas; il lui auroit été impossible de manger, & il ne pouvoit se tirer de l'anéantissement dans

(*a*) *Traité des vapeurs hystériques*, *p.* 248.

lequel il se trouvoit qu'en prenant un fort exercice à cheval qui lui redonnoit des forces & de l'appétit.

Cette suite fâcheuse des études forcées est une de celles qui a été le plus constamment observée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours sur l'estomac une vessie pleine d'une huile aromatique, & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le sien, par la tension continuelle dans laquelle la régie de l'empire du monde & la culture des lettres tenoient son ame, qu'au rapport de GALIEN, son premier Médecin, il étoit exposé à des crudités, dont il ne pouvoit se guérir que par un jeûne de vingt-quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faisoit infuser quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conservé l'histoire d'une femme, nommée ARRIA, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en se livrant à une étude assidue de la Philosophie de PLATON, s'étoit aussi tellement affoiblie l'estomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'alimens, & avoit perdu ses forces au point qu'elle ne pouvoit plus se tenir que couchée sur le dos (*a*).

(*a*) *De theriaca, ad Pisonem, cap.* 2. *Chart. t.* 13. *p.* 932.

M. BOERHAAVE, qui vécut longtems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'eſtomac, & que ſi l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais eſtomac, diſoit un célebre Médecin Portugais, ſuit les Gens de Lettres comme l'ombre ſuit le corps (*a*). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette imtempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la ceſſation abſolue des digeſtions, un affoibliſſement général, qui en étoit l'effet, l'amaigriſſement, l'atrophie, enſuite par des ſpaſmes, des convulſions, & enfin, par la privation de tous leurs ſens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'eſprit a fait au corps retombe ſur l'eſprit même, parce que l'Etre ſuprême a voulu qu'auſſi longtems que ces deux ſubſtances courroient la même carriere, les travaux de l'eſprit fuſſent dépendans juſques à un certain point de la ſanté corporelle; cette vérité a toujours été reconnue.

(*a*) AMATI *Luſitani curat. Medicæ*, *p.* 153.

PLINE le jeune a dit énergiquement, que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (*a*), & DÉMOCRITE avoit dit longtems avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade, l'esprit ne peut vaquer à la méditation* (*b*). Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choisit pour son auditoire un séjour mal-sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste, son esprit en seroit plus propre aux méditations. La conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint ; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fievre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires, & dont la tête se soutient dans la plus grande force ; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les

(*a*) *Epist. lib.* 2. *epist.* 9.
(*b*) *Epist. ad* HIPPOCRAT. FOES. t. 2. p. 1288.

dérangemens qu'elle éprouve, n'ont point leur siége dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native, très-grande, ne sont que peu ou point dérangés par les dérangemens des autres organes, & restent en état de se prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers symptômes qui caractérisent l'affoiblissement du genre nerveux, sont une espece de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abbatement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légere entreprise l'effraye; le plus petit événement imprévu le fait trembler; la plus légere indisposition lui paroît une maladie mortelle, & la mort est une idée affreuse qu'il ne soutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philosophes qu'ils haissoient, mais ils n'ont pu la leur faire craindre; combien auroient-ils été plus cruels, si en leur accordant la vie, ils eussent pu leur inspirer les craintes qui sont le tourment des hypocondriaques? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez lesquels cette maladie commence à germer, obligés

d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs, en s'affoiblissant, les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent ; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir subitement, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourritures succulentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le soir ils sont fatigués, abattus, ils se mettent au lit, passent une mauvaise nuit ; la mobilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & souvent les met hors d'état de penser. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philosophiques, ne peut plus ouvrir son livre, sans éprouver une convulsion des muscles de la tête & du visage, il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombres d'exemples qui grossiroient cet ouvrage, sans rien ajouter à la démonstration déja trop complette du danger des études opiniâtres, & de ses funestes influences sur la force du genre ner-

veux. *Le travail du cabinet*, dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament ; & l'ame garde difficilement sa vigueur, quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de résister également à la peine & aux passions* (*a*).

§. 11. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. GALIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit profondément, ou qu'il enseignoit avec chaleur (*b*). Et PECHLIN connoissoit une Dame qui avoit aussi une légere attaque d'épilepsie, dès qu'elle lisoit ou qu'elle écrivoit avec attention (*c*). J'ai vu moi-même, & M. VAN SWIETEN a fait la même

(*a*) *Préface de Narcisse, œuvr. divers. t.* 1. *p.* 172.
(*b*) *De locis affect. l.* 5. *c.* 6. *Charter. t.* 7. *p.* 492.
(*c*) *Observ. medic. phys. l.* 2. *obs.* 29. *p.* 283.

observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. M. HOFMANN parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (*a*). Le célebre PÉTRARQUE paya du même prix son amour pour les Lettres.

§. 12. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude, en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célebre Mathématicien dont la conduite avoit toujours été irréprochable, & qui étoit sujet à une goutte héréditaire, en hâta l'accès en s'appliquant trop à la solution d'un problème difficile (*b*). Et M. LEIBNITZ, l'un des hommes les plus savans qui ayent jamais vécu, fut tourmenté les dernieres années de sa vie par cette maladie, qui étant devenue anomale, se porta sur

(*a*) *Medicin. ration. de epilepsi.* §. 19.
(*b*) VAN SWIETEN, t. 4. p. 305.

les nerfs, & lui occasionna des convulsions peu d'heures avant sa mort (*a*). On sait l'accident singulier arrivé à M. le Chevalier d'EPERNAY; après quatre mois de travaux assidus, il perdit sans aucun symptôme de maladie, la barbe, les cils, les sourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (*b*). Ce phénomene s'explique aisément par le manque de nourriture dans les petites bulbes qui servent de racine aux poils; manque de nourriture qui pouvoit avoir trois causes: 1°. le dérangement des fonctions de l'estomac, premier organe de la digestion & de la nutrition; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par la tension de l'esprit, devoient mal fonctionner pour le corps; 3°. cette petite fievre, à laquelle quelques Gens de Lettres sont sujets, & qui, détruisant la lymphe nourriciere, les rend pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépérissement & la consomption; fievre qui dépend elle-même

(*a*) BRUCKERI *vita* LEIBNITZII §. 24. *opera omn. t.* 1. *p.* 98.

(*b*) *Gazette de France*, 23 *Février* 1763.

de ce que quelquefois une forte contenſion d'eſprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquens; plus ordinairement de ce que la digeſtion ſe faiſant mal, & le chile étant mal élaboré, il irrite les organes de la circulation, ce qui produit la fievre, &, ſi ceux de la reſpiration ſont foibles & ſenſibles, une toux qui, jointe à la fievre, peut dégénérer en fievre lente & en étiſie, mais qui ne veut point être traitée par les remedes rafraichiſſans, ni par ceux qu'on appelle ordinairement béchiques, & qui augmenteroient la cauſe du mal. J'en ai guéri par le ſeul uſage de la rhubarbe, & c'eſt ſans doute dans cette eſpece d'étiſie, ſi on lui donne ce nom, dans laquelle les eaux chaudes de *Cauterets*, les eaux appellées *chaudes*, & les *bonnes* ſont ſi vantées, & dans laquelle toutes les eaux analogues operent tout auſſi favorablement, quand elles ſont bien dirigées.

Sans vice même dans la poitrine, ſans fievre marquée, le manque de nutrition peut être tel que maigriſſant & perdant leurs forces journellement, ils s'éteignent, ſans maladie décidée, à la force de l'âge; quelquefois le méſentere s'engorge, & alors les progrès du mal ſont

plus rapides. Ce dépériſſement ſucceſſif, ſans aucune ſuppuration & ſans fievre, eſt un des cas dans leſquels les baumes thérébentinés réuſſiſſent le mieux, & j'en ai vu quelquefois des effets bien marqués : mais dès qu'il y a de la chaleur, de la fievre & de la toux, ils ceſſent d'etre utiles Trop ſouvent le mal parvient rapidement, ſans qu'on s'en doute, à un point de dépériſſement, tel que tous les ſecours ſont abſolument inutiles. J'ai vu, il y a trois ans, l'ami le plus cher à mon cœur, périr à l'âge de 54 ans, avec tous les caracteres de la caducité de corps la plus complette, & telle que je l'ai vue rarement, même chez des nonagénaires, mais avec toute la force de ſa tête & toute la fineſſe de ſes ſens. Si le génie le plus vaſte, l'ame la plus élevée & la plus honnête, le cœur le plus bienfaiſant, l'ardeur la plus vive pour le bien public, l'imagination la plus brillante & la plus gaye, l'eſprit le plus juſte & le plus aimable, les connoiſſances les plus étendues, ſi tous ces dons, dis-je, étoient des titres pour une longue vie, M. DE BRENLES auroit été, juſqu'à l'âge le plus avancé, l'honneur de ſa patrie, le conſeil le

plus éclairé & le plus intègre de ſes concitoyens, l'ennemi le plus redoutable de la chicane, un flambeau dans l'Académie, le guide & le modèle des jeunes gens, le meilleur des amis, les délices de la ſocieté : mais avec autant d'habileté, de réputation & de déſir d'être utile, il ne put n'y éviter d'être employé dans une multitude d'affaires, ni ſe ſouſtraire au travail qu'elles exigeoient, lors même qu'il ſentoit que ce travail excédoit ſes forces, & qu'il en étoit la victime.

Conſulté ſur tous les cas de juriſprudence un peu importans, de tout le pays & même des pays voiſins, s'en occupant avec le plus grand intérêt, parce que ſon premier but, dans toutes les difficultes, fut toujours de les terminer ſans procès, & il eut ſouvent cette ſatisfaction; chargé fréquemment des affaires du public, parmi leſquelles il y en a ſouvent de très épineuſes, telles que ſont celles dans leſquelles il s'agit de la diſcuſſion des droits du Prince & des droits des villes, ou des droits des villes & des prétentions des particuliers; occupé pendant un tems aſſez long, & occupé avec ce zèle qu'exigeoit la confiance flatteuſe qu'on lui

avoit témoignée, à arranger les difficultés longues, compliquées, peut-être mal connues & mal préſentées, ſurvenues entre un grand Roi & des ſujets ſouverains ; obligé de chercher péniblement la lumière derriere tous les obſtacles interpoſés qui l'empêchoient d'arriver juſqu'à lui (*a*) ; chargé par le Monarque, après la pacification, de former un code de loi pour un pays qui n'en a point encore (*b*) ; attaché depuis longtems à une charge de judicature ; promu depuis peu à la chaire de Droit de cette Académie, & rempli du déſir d'inſpirer aux jeunes gens, qui y font leurs études, une émulation, des principes, des goûts, des connoiſſances qui puſſent les rendre vé-

---

(*a*) L'hiſtoire de cet arrangement mériteroit peut-être autant d'être publique que celui de négociations bien plus conſidérables par leurs objets, mais qui ne ſervent pas autant à faire connoître les mobiles & les reſſources des hommes.

(*b*) Tous ceux qui ont connu M. DE BRENLES ſeront perſuadés comme moi, que c'eſt un vrai malheur pour la juriſprudence qu'il ſoit mort avant la confection de ce code,

ritablement utile ; ne négligeant point l'étude du droit & la culture des lettres ; donnant tous les jours des soins à l'éducation de sa famille, parce qu'il étoit persuadé que les devoirs de pere sont les plus sacrés, sa santé dut nécessairement souffrir de tant de travaux, dans lesquels il portoit toujours ce feu qui lui étoit naturel ; il y a longtems qu'elle avoit commencé à s'altérer : une maladie violente qu'il eut à Berne, il y a plusieurs années, après un travail pénible dans un voyage entrepris pour les intérêts du public, lui porterent une atteinte dont elle ne s'étoit jamais entiérement remise.

Sensible, comme il l'étoit, aux charmes de l'honnêteté & de la vertu, il a peut-être été souvent trop affecté de tout ce que bien des gens, vus de près dans les matieres d'intérêt, offrent de révoltant à l'homme vrai & droit, dont la vue de la méchanceté déchire le cœur, comme la cause physique de la douleur déchire les nerfs ; j'ai vu souvent le sien serré par l'indignation, & courroucé de la nécessité d'être armé & en garde contre les surprises de la fausseté masquée sous l'apparence de la bonhommie ; & ce genre de peine, plus particulièrement atta-

ché à sa vocation, n'a pas peu contribué sans doute à user des ressorts que la seule contention d'esprit n'auroit peut-être pas encore détruit. L'application tue d'autant plus promptement qu'on a déjà perdu plus de forces; il y a une époque où les progrès du déperissement sont rapides, Mr. de B. en retardoit un peu la marche par les plus grands ménagemens de régime, mais enfin ils devinrent inutiles. Des accès de fièvre irrégulière, qui n'étoient que les vains efforts d'une nature luttante contre les désordres que cause, dans toute la machine, un affoiblissement aussi total, l'attaquèrent en Valais; il revint chez lui, & chaque accès enlevant une partie de ses forces, il resista peu, & finit tranquillement, sans aucune agonie, en se félicitant d'entrer dans une sueur qu'il crut salutaire, & qui fut le dernier effort de cette nature épuisée par les seuls travaux de la tête (*a*).

(*a*) Cinq ou six heures avant sa mort, nous avions causé lui, Madame son épouse & moi, pendant une heure. & il avoit autant de force & de netteté dans les idées que quinze ans auparavant, son imagination étoit la même; il fit en ma présence tous les efforts possibles

Cette crise fera grand plaisir à mon ami, furent ses derniers mots; il expira en finissant de les prononcer.

Qu'on pardonne à ma juste douleur ce portrait foible, & déplacé peut-être, d'un ami bien digne d'être peint mieux & plus en détail; voilà les hommes qu'il faudroit faire connoître aux autres hommes; voilà le véritable savant, celui qui n'a acquis les connoissances les plus étendues que pour les faire servir au bien général; voilà par là même celui que les lettres doivent célébrer. On imprime tous les jours les éloges des hommes les plus médiocres, de gens qui n'ont souvent d'autre mérite que celui d'avoir prononcé quelques foibles discours académiques, d'avoir compilé vingt brochures pour en faire une, d'avoir donné un nouveau titre à quelque livre oublié & fait pour l'être, & l'on ne loueroit pas l'homme rare

---

pour signer un mémoire important, auquel il avoit encore travaillé la veille, mais le tremblement étoit devenu si considérable qu'il n'étoit plus maître d'aucun de ses mouvemens: cette simple signature fut un travail long & pénible; il en sentoit l'importance, il la fit avec gayeté.

qui faisoit honneur à l'humanité, parce qu'il n'a point fait gémir les presses ; le mérite d'être auteur seroit-il donc le seul qui dût être consacré par un éloge littéraire (*a*) ? Quelle erreur & quel préjugé funeste ? Présenter, comme modèles, les morts dignes d'en servir, leur rendre un juste tribut d'admiration, de reconnoissance & de regrets; exciter, par cet hommage, chez ceux qui leur survivent, l'émulation

---

(*a*) M. DE BRENLES n'avoit fait imprimer qu'une dissertation très-intéressante sur une question relative aux droits des ambassadeurs, *Num legati exempti sint à jurisdictione criminali ejus ad quem missi sunt ;* quelques mémoires destinés principalement à l'information des juges & l'éloge de feu M. DE BOCHAT; ce n'est pas dans ces petits ouvrages qu'on peut trouver tout le développement de son génie & de ses connoissances, aussi je ne l'ai point envisagé comme auteur, mais on y voit ce qu'auroient été des ouvrages qu'il auroit destinés à l'instruction du public. Il avoit fait traduire de l'allemand & imprimer, peu de tems avant sa mort, les Principes du droit naturel de M. CLAPROTH, professeur à Gœttingen, dont il faisoit grand cas, & qu'il regardoit comme un des meilleurs ouvrages en ce genre.

de la gloire & de la vertu ; émulation qui seule mène à tout, & qui devroit être la base de tout système d'éducation (*a*) ; voilà sans doute quel est ou quel doit être le but de tous les éloges funèbres : & qui y auroit plus de droit que l'illustre ami dont la perte me sera

---

(*a*) On me saura gré de placer ici, & on ne le trouvera sans doute pas trop étranger à la matière, un fragment précieux de lettre d'une des femmes de l'Europe qui a le plus d'esprit & de force dans l'esprit, qui connoit le mieux les hommes & qui a le plus pensé... « Tous les ouvrages composés sur l'éducation » n'ont parlé que des accessoires, & n'ont » pas dit un mot du principe ; je crois qu'il » n'y a qu'une manière d'élever qui remplit » toutes les vues qu'on peut avoir, inspirer » un amour passionné de la vertu & de la » gloire, & laisser le penchant décider de la » vocation ; avec cet amour dont je parle, » quelque profession qu'on embrasse, on veut » s'y distinguer & acquérir les connoissances » qui peuvent conduire à ce but ; si l'on trou- » ve un naturel capable de s'enflammer de » cette passion qui remplit l'ame plus que » toutes les autres, l'on n'a plus à s'embaras- » ser de rien, & si celui qu'on élève n'en est » pas susceptible, tous les soins qu'on pour- » roit lui donner, n'en feront jamais qu'un » homme vulgaire qui ne vaut pas la peine » de s'en tourmenter tant, &c.

toujours récente, & dont il m'a été doux de m'occuper un moment avec des lecteurs que j'aime à supposer capables de sentir cette perte.

§. 13. Pour se faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut la regarder comme une ligature qu'on a appliquée à tous les nerfs, & qui, en suspendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins serrée, appliquée à un rameau de nerfs, produiroit sur les parties à laquelle ce rameau se distribue. La méditation affoiblit aussi comme feroient des évacuations excessives, qui appauvrissent le corps, le jettent dans l'épuisement, atténuent trop les humeurs, & produisent une trop grande mobilité de nerfs. Les saignées, les lavemens, les salivations trop copieuses, les urines abondantes, en un mot, toute évacuation excessive, en affoiblissant l'action des vaisseaux & en diminuant trop la quantité des humeurs, empêchent le fluide nerveux ou les esprits animaux, dont dépend toute l'action des nerfs, d'être préparé dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans un état d'action trop soutenue, dissipe trop de

ces esprits & empêche aussi le cerveau de les préparer : ainsi dans l'un ou l'autre cas, ce fluide précieux. qui est la substance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus nécessaire à nos fonctions, manque & est altérée, ce qui produit une multitude de désordres. Mais il y a cette différence bien essentielle entre l'affoiblissement des nerfs causé par des évacuations trop abondantes, ou des travaux forcés du corps qui épuisent aussi en dissipant trop d'esprits animaux, & celui qui vient de la tension d'esprit; c'est que la premiere de ces causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes; au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La premiere soustrait à la fabrique la matiere à ouvrer, la seconde dérange les métiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude excessive que je dois examiner. Ils dépendent de trois loix de l'économie animale qui formeront autant d'articles.

§. 14. La première, c'est que *quand*

l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'eſt plus maîtreſſe de la reprimer; cet ébranlement ſe continue malgré elle, & réagiſſant ſur elle lui fait éprouver des idées qui ſont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impreſſions extérieures des objets, mais à la diſpoſition intérieure du cerveau; dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les ſens lui tranſmettent. Le TASSE eut de fréquens accès de folie; mais je crois devoir remarquer que chez lui le dérangement étoit peut-être plutôt la ſuite du chagrin dans lequel différens événemens l'avoient jetté, que des travaux littéraires, & il eſt aiſé de voir que les plus beaux morceaux de ſes ouvrages couloient de ſource & lui coutoient peu; malheureuſement l'imagination la plus brillante n'exclud pas cette foibleſſe d'ame qui ſe laiſſe troubler par les événemens, & peu d'hommes apprennent à être forts; ſon mal commença par une mélancolie, qui devint enfin véritable démence, mais toujours coupée par des intervalles lucides; il crut qu'il étoit enſorcelé, & qu'il y avoit un eſprit follet qui le ſuivoit continuellement.

J'ai été consulté par un poëte Anglois, dont l'application avoit presqu'entiérement bouleversé les facultés; il passoit alternativement de la plus grande exhaltation au plus grand abattement, accompagné de la mélancolie la plus noire: pendant le tems de l'exhaltation, il composoit avec enthousiasme, & étoit enchanté de ses compositions, cet état finissoit, celui de foiblesse, de tristesse, de mécontentement arrivoit, & tous ces vers, admirés deux jours auparavant, étoient trouvés détestables, & impitoyablement condamnés au feu. Le sujet du poëme dont il étoit occupé étoit (si je m'en rappelle bien) Pierre le Grand; il avoit déja tiré pour plusieurs mille livres de souscription; & dans ses momens calmes, qui étoient rares, cela ajoutoit au désespoir qu'il avoit de se voir condamné à ne composer que pour détruire; après plusieurs années de travail, il n'existoit encore rien.

SPINELLO, fameux peintre Toscan, ayant peint la chûte des anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & tout le reste de sa vie, il crut voir continuellement ce démon

lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si hideuse. Mr. PESCAL, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau blessé qu'il croyoit voir toujours à son côté un goufre de feu ; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ses fibres lui transmettoit sans cesse cette sensation, & sa raison, vaincue par ses nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai ? L'on trouve souvent dans la vie des plus grands hommes des traits qui paroissent tenir de la folie. L'on admire le génie d'ARISTOTE, & l'on ne comprend pas sa conduite avec PYTHIAS ; il est bien permis sans doute d'adorer sa femme sans être fou, mais lui offrir des sacrifices est un acte de vrai délire. Gaspard BARLOEUS, Orateur, Poëte & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertissoit souvent son ami Constant HUGHENS (*a*); mais il s'aveugloit sur lui-même,

(*a*) *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec versus rescribe, ne in novum discrimen valetu-*

& ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec ſoin ; à la fin, ennuyé de ſes terreurs continuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regretterai toujours un ami, également diſtingué par ſon génie & par ſon caractère, homme né pour les grandes choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit ; il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès paſſagers de folie, enfin il devint tout-à-fait fou, & on eut bien de la peine à lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendus frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout-à-fait imbécilles ; & je connois un homme plus grand encore par ſes vertus que par ſa haute naiſſance, qui s'étant livré pendant douze heures continues à la compoſition d'un mémoire de

---

dinem dubium ad ducas. Facile enim ex attentione incalescent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis. BARLOEI epiſt. lib. 1. ep. 4.

de la plus grande importance, tomba, après l'avoir fini, dans un délire total, qui dura jusqu'à ce que le sommeil eût calmé ses sens.

Les observateurs rapportent une infinité de traits semblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre* JURIEU, si fameux par ses disputes théologiques, ses écrits polémiques, & son commentaire sur l'apocalypse, avoit tellement affoibli son cerveau, que quoiqu'il conservât le bon sens à plusieurs égards, il attribuoit les fréquentes coliques, dont il étoit attaqué, aux combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses.

Les personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame, sont celles qui s'occupent sans-cesse d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue, & elle l'est toujours. L'action des autres ne la soulage point; cette partie se fatigue & se détruit plus tôt. Lorsqu'il n'y a dans le corps qu'un seul muscle ou qu'un petit nombre de muscles qui tra-

vaillent continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit repartie sur tous les muscles successivement; il en est de même du cerveau; lorsque ses différentes parties agissent l'une après l'autre, il se fatigue beaucoup moins: la partie qui se repose reprend ses forces, tandis que les autres s'exercent: ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très-sensée jusques à l'âge de vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la secte des *Herneutes* ou *Moraves*, s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de JÉSUS-CHRIST, qu'elle appelloit son agneau, qu'elle ne put plus s'occuper que de cette seule idée, & sans autre cause, devint imbécille dans l'espace de quelques mois; elle ne conserva d'autre souvenir que celui de son ami. Je la vis presque tous les jours pendant six mois, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour réponse à mes questions que ces seules paroles, *mon doux agneau*, qu'elle répétait de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six moix, & mourut ensuite de

dépériſſement (*a*). Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Académie, il n'y a pas longtems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou dans un hôpital étranger,

§. 15. La ſeconde loi à laquelle le corps humain eſt ſujet, & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occaſionne, *c'eſt que les humeurs ſe portent à la partie qui eſt en action.* M. MORGAGNI a connu à Bologne un ſavant à qui il prenoit un ſaignement de nez, lorſqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (*b*). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de ſang

(*a*) M. KIRKPATRICK nous apprend dans une note de la traduction angloiſe, que le fanatiſme des ſectes eſt, en Angleterre, une cauſe fréquente de ſuicides; & il demande en même tems, ſi cet horrible effet de cet eſprit de ſectes ne prouve pas évidemment combien il eſt oppoſé à celui de la véritable religion, pag. 35.

(*b*) *De ſedibus & cauſis morborum*, c. 3. §. 13.

qui, donnant trop de ton & de mouvement aux vaiſſeaux, produit ce ſentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funeſtes, ſuivant les différentes diſpoſitions du cerveau, du ſang & le concours des circonſtances étrangeres. Telles ſont les tumeurs, les anevriſmes, les inflammations, les ſuppurations, les ſquirres, les ulceres, l'hydrocephale, les maux de tête, les délires, les aſſoupiſſemens, les convulſions, la léthargie, l'apoplexie, les inſomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui, ſi elles durent, ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'eſprit & du corps.

FERNEL parle d'un ſavant, ſujet à un mal de tête intolérable au ſommet de la tête, qu'on auroit couvert du doigt, & dans le crâne duquel on trouva la dure-mere épaiſſie & enflammée dans l'endroit où la douleur s'étoit fait ſentir. M. LIEUTAUD qui a éclairé toutes les parties de la Médecine, qui l'a enrichie de pluſieurs excellens ouvrages, & qui, depuis la publication de la premiere édition de cette diſſertation, s'eſt acquis des droits éternels à la reconnoiſſance de tous les Méde-

cins éclairés, par la publication de son anatomie pratique, que ses seules observations rendroient un ouvrage bien précieux ; M. LIAUTAUD, dis-je, me fournit un cas très propre à mettre sous les yeux la vérité de ce triste tableau. Un jeune homme de vingt-cinq ans, extrêmement attaché aux études, fut saisi, après un travail opiniâtre, d'une fievre aiguë accompagnée du mal de tête le plus cruel ; le cinquieme jour, il tomba dans un délire que rien ne put calmer, & il mourut le septieme. L'on trouva dans le cadavre les vaisseaux du plexus choroïde extrêmement engorgés de sang ; & les ventricules remplis de sérosité, aussi bien que les autres parties du cerveau (*a*). M. ZIMMERMAN éprouva un accident qui démontre aussi très-bien combien la grande tension d'esprit détermine le sang au cerveau ; je le communiquerai tel qu'il me l'écrivit, il y a plus d'un an. " Chargé avant hier de composer

(*a*) *Historia anatomico medica*, *l.* 3 *obs.* 164. *t.* 2. *p.* 184. Cet excellent ouvrage devroit être continuellement entre les mains des Médecins. *Nocturna versate manu, versate diurna.*

„ un mémoire très-intéressant pour no-
„ tre public & qui pressoit, je résolus
„ de l'expédier sur le champ; je m'y
„ livrai avec une ardeur étonnante. Je
„ fis toutes les recherches nécessaires,
„ & je composai le mémoire dans l'es-
„ pace de quatre heures. Je me cou-
„ chai bien portant, mais avec l'esprit
„ plus animé que je ne l'ai eu depuis
„ très-longtems. Je dormis, mais hier
„ en me levant, *j'eus un mal de tête,*
„ *comme je ne croyois pas qu'il y en eut*
„ *dans la nature.* J'étois presque hors
„ de mes sens, & il ne me restoit de
„ jugement que pour me dire, voilà
„ l'effet d'une trop forte contention d'es-
„ prit. Le mal alla en augmentant jus-
„ ques à midi. La crème de tartre, les
„ bains de jambes très-chauds, les laits
„ d'amande, & de petites prises de ki-
„ na m'ont guéri".

Après de longues méditations, M. BOERHAAVE eut une insomnie qui dura six semaines; il étoit en même tems si indifférent sur tout, que rien ne pouvoit l'intéresser (*a*). Qui ne connoît pas ce sommeil inquiet qui succede au travail

(*a*) *Prælection. ad institut. t. 7. p.* 145.

& qui eſt accompagné d'un ſentiment incommode de tenſion & de peſanteur dans la tête?

Une légere irritation du cerveau ſuffit pour produire l'inſomnie, une irritation plus forte produit des convulſions, les maladies ſoporeuſes; portée au plus haut degré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils ſont punis par la partie qui a péché; l'étude en produiſant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs, en amene à la fin les maux les plus fâcheux, qui ſe déclarent ſouvent, quand d'autres circonſtances concourent pour porter beaucoup de ſang à la tête.

On a vu plus d'une fois de grands prédicateurs & des profeſſeurs illuſtres mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipſic au célebre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conſervé l'hiſtoire du Roi ATTALE, qui, exhortant les Béotiens de faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours; & à Bâle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déja fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour réciter ſon

discours, qu'il tomba en apoplexie & mourut sur le champ (*a*).

J'ai vu moi-même un Pasteur respectable, qui, ayant prêché un jour de Pentecôte longtems & avec force, commença à trembler en distribuant la sainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & ensuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il resta jusqu'à sa mort, qui n'arriva que six mois après. M. MORGAGNI parle aussi d'un Moine prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de son sermon. Des exemples semblables sont fréquens, mais il n'y a pas besoin du secours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les Gens de Lettres; elles ont lieu, sans être déterminées par d'autres causes, que la disposition occasionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une observation très-intéressante. Un ecclésiastique Suisse, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons, voulant la soutenir, lut beaucoup, composa avec beaucoup de soin, & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre: par cette contention d'esprit continuelle,

(*a*) Felic. PLATER. *obs. p.* 28.

il perdit peu-à-peu ſon activité ; ſes forces ſe diſſiperent, & ſa mémoire diminua à meſure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin, les idées nouvelles ne voulurent plus reſter, mais il conſerva le ſouvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté, on le tranſporta aux bains de Baden en Suiſſe, & il y mourut à l'âge de 42 ans.

L'on a vu un Profeſſeur de Berne, très-verſé dans la connoiſſance des langues orientales, homme encore à la fleur de ſon âge, & d'un travail infatigable, devenir imbécile & tomber en enfance ; la cauſe de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de ſon cerveau (*a*).

L'on trouve dans les conſultes de VEPFER, l'hiſtoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22 ans, qui, s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique, & dans ſa fureur il bleſſa

(*a*) HALLER *element. phyſiol. t.* 4. *p.* 317. L'on trouve une hiſtoire très-détaillée & très-intéreſſante de cette maladie dans le même ouvrage de M. ZIMMERMAN, où on la lira ſûrement avec plaiſir.

plusieurs personnes & tua son garde (*a*). La catalepsie même, cette maladie si rare, est aussi une suite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une observation bien marquée. Un homme, dit-il, qui passoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout-à coup saisi de cette maladie; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit, quand le mal se déclara; il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusqu'à ce que l'ayant appellé & ensuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (*b*). Enfin le somnambulisme est encore un effet de la même cause; on a vu à Leipsic un étudiant en médecine, qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse, dérangea absolument son sommeil, & dès qu'il étoit endormi, soit de jour, soit de nuit, il se levoit & se mettoit au travail, comme quand il veilloit; il parcouroit ses cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cher-

(*a*) *Observat. de affectib. cap. absf.* 85. *p.* 327.

(*b*) *Pathol. lib.* 5. *cap.* 2. *oper. omn. p.* 406.

choit des mots, se fâchoit quand il les cherchoit inutilement, sourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-lisibles, & alloit ensuite se remettre au lit, où il continuoit son sommeil (*a*).

M. HOFFMAN rapporte l'observation d'un homme qui, livré aux études les plus sublimes, devint somnambule, & s'étant précipité par la fenêtre en croyant se mettre au lit, il mourut peu de jours après des suites de cette chûte (*b*).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cause au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuse disposition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en se dilatant s'affoiblissent, deviennent plus molles & incapables de résister aux différentes impressions; ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuse.

§. 16. La troisieme loi de la nature, en conséquence de laquelle les travaux littéraires produisent encore d'autres

(*a*) BOHN *ap.* HALLER *thes. medic. pract. t.* 7. *p.* 419.

(*b*) *De somnambulatione*, §. 5.

maladies, *c'eſt que la fibre animale ſe durcit par l'exercice.* L'homme tout entier durcit en vieilliſſant; & la vieilleſſe eſt un raccorniſſement général; dans les ouvriers, les parties qui travaillent, deviennent calleuſes; dans les Gens de Lettres, c'eſt le cerveau même, & ſouvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieilliſſent long-tems avant le tems. Dans les enfans, le cerveau eſt trop tendre; dans les vieillards il eſt trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conſerver les oſcillations qui excitent la penſée. C'eſt la mémoire qui chancele la premiere, comme l'obſerve GALIEN (*a*), & qui préſage l'affoibliſſement de la raiſon.

§. 17. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs, il ſuffit, comme l'a remarqué M. GUNZIUS (*b*), de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application des yeux

(*a*) *De loc. affect. l.* 3. *cap.* 5.
(*b*) *Ad libellum* HIPPOCRAT. *de humoribus. p.* 211.

affoiblit la tête ; & je l'ai souvent vérifié sur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes forces, de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un sentiment douloureux de fatigue & d'épuisement.

§. 18. Ceux qui voudront prendre la défense de l'étude, que je suis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois servir, en montrant les dangers auxquels on s'expose en s'y livrant avec excès, me citeront plusieurs Savans qui sont parvenus à une extrême vieillesse, sains de corps & d'esprit. Je ne les ignore pas, j'ai lu leurs histoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes assez heureusement constitués pour supporter de si grands travaux impunément ; & qui sait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas poussé encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il est vrai qu'il faut convenir que la plupart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoît pour ses maîtres, sont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont

été HOMERE, DÉMOCRITE, PARMENIDE, PYTHAGORE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, *le Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE; mais en faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion; on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces sortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

Mens sana in corpore sano.

D'ailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, les distractions que la célébrité même entraîne nécessairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, réparoient le mal que leur faisoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet instant, & vous le nommez avant que je le désigne, cet homme respectable qui

a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville (*a*) : il avoit cultivé les sciences dès sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours, il étoit profondément versé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de sa vocation, & dont le district est si étendu ; il n'y en avoit aucune autre sur lesquelles il ne fut instruit : tant de connoissances supposoient de grands travaux, sa santé n'en avoit cependant point été altérée ; & nous l'avons vu entrer dans son dix-huitieme lustre, sans avoir rien perdu ni de la force de son génie, ni de la vivacité de ses sens ; m'objecterez vous cet exemple ? Non, Messieurs, mais le souvenir des détails de sa vie vous le présentera comme un modele à offrir à tous les Gens de Lettres. Il sut être savant sans cesser d'être homme : il sut acquérir les connoissances les plus profondes & les plus variées, sans sacrifier ses devoirs à la science, & en remplissant ceux de citoyen, de pere, de professeur, d'ami, de membre de la société. comme s'il n'eût été que citoyen,

(*a*) M. POLIER, prof. en Catéchèse & en langues orientales.

que pere, que profeſſeur, qu'homme du monde. Il alloit réparer les forces de ſon eſprit fatigué par le travail, en exerçant ſon corps à la culture de ſes jardins; il ſoutenoit l'un & l'autre par cette gaieté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien.

En examinant le genre de vie de M. DE FONTENELLE, dont le nom eſt à la tête du catalogue des Gens de Lettres, parvenus à la plus grande & à la plus heureuſe vieilleſſe, on ſe convainc également que ce n'eſt qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires, qu'il a pu courir ſans infirmité cette longue carriere. Toutes ces vies ne reſſemblent point à celle des érudits, eſpece d'hommes à peine connue des anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à ſa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakirs* des Indes; comme eux, ils ſe ſéparent du genre humain; comme eux, ils ſe macerent de plein gré, ſans que ſouvent il en revienne le plus léger avantage à la ſociété: & la différence ne conſiſte que dans les inſtrumens de leurs

ſupplices ; les uns s'expoſent aux ardeurs brûlantes du ſoleil, aux plus grandes rigueurs du froid ; ils ſe déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets ; les autres ſe tuent avec des livres, des manuſcripts, des médailles, des inſcriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & ſur-tout en ſe livrant à cette totale inaction du corps qui eſt la ſeconde cauſe, malheureuſement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aiſément les dangers, en jettant un coup d'œil ſur la ſtructure de l'homme.

§. 19. Le corps humain eſt compoſé de vaiſſeaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaiſſeaux. Lorſque les vaiſſeaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorſque les fluides ont la conſiſtance qui leur convient, qu'ils ne ſont ni trop, ni trop peu en mouvement, l'homme eſt dans l'état de ſanté. Mais faiſons-y attention, le mouvement du ſang eſt ici ce qui intéreſſe le plus ; dès qu'il change, l'état des ſolides & des fluides change avec lui ; s'il eſt trop fort, les ſolides s'endurciſſent, les fluides deviennent épais ; s'il eſt trop foible, la fibre ſe relâche, le ſang s'atténue. Tout le corps eſt formé par le chyle qui

eſt plus léger qu'aucune autre partie ſolide ou fluide ; le mouvement aſſemble, réunit, épaiſſit ſes molécules ; & ſi le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquierent point le degré de conſiſtance & de fermeté qui leur eſt néceſſaire pour leurs fonctions.

Le cœur eſt le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'eſt lui qui meut toute la maſſe des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui ſeul, & l'Auteur de la nature lui a donné pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer ſans que la circulation ſe ralentiſſe, & qu'il en réſulte pluſieurs maladies cauſées par ce ralentiſſement. Parmi ces ſecours deſtinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaiſſeaux, le mouvement muſculaire eſt un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade ; ou, encore plus aiſément, en remarquant combien l'exercice hâte le batement du pouls. Les principaux effets de l'exercice ſont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de

faciliter les sécrétions, & sur-tout la transpiration, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le système nerveux.

§. 20. Les effets au contraire de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre, par la desuétude, hors d'état de supporter le mouvement ; la circulation privée d'un secours considérable & abandonnée aux seules forces du cœur & des vaisseaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupissent & se corrompent ; les unes s'atténuent, les autres s'épaississent, toutes sont altérées, & les sécrétions & les évacuations naturelles ne se faisant plus bien, le corps reste surchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'evacuation régulière est le conservateur le plus sûr d'une santé ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le sang devient aqueux ; de là, entr'autres maladies, l'hydropisie si ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque souvent le cerveau même, comme on l'a déja vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la personne d'un Magistrat respec-

table, qui avoit détruit une forte conſtitution, non par l'étude, mais par des travaux d'eſprit plus déſagréables, & par la vie ſédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands obſervateurs. & Mr. VAN SWIETEN en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude, " Les Gens de Lettres, „ dit-il, qui mènent une vie ſédentaire, „ & qui pâliſſent ſur leurs livres, ſont „ ſouvent expoſés à une apoplexie, qui „ dépend de cette cauſe, & qui ne vient „ qu'à pas lents & comme par degrés. „ D'abord ils deviennent languiſſans; „ ils aiment le repos & l'indolence; leur „ eſprit s'émouſſe; leur mémoire s'affoiblit & chancelle; ils deviennent enſuite peſans, aſſoupis, ſtupides, & ſouvent „ ils reſtent longtems dans ce triſte état „ avant que de mourir. J'ai vu avec une „ extrême pitié des Savans du premier „ ordre, & qui avoient rendu de grands „ ſervices à la littérature, ſe ſurvivre à „ eux-mêmes plus d'une année, oublier „ tout, & mourir enfin d'apoplexie (a)". SWIFT qui n'avoit pas quatre-vingts

(a) T. 3. p. 263.

ans quand il mourut, passa les dernieres années de sa vie dans une imbécillité complette.

§. 21. Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles, ont le plus besoin d'être aidés, pour conserver au mouvement des fluides l'activité nécessaire, tels sont surtout les organes du bas-ventre, destinés à l'importante fonction des digestions. L'estomac s'affoiblit, la nature des sucs digestifs qui s'y séparent s'altere, la digestion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digestives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digestion, ne font presque que se corrompre, comme ils le feroient par-tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végétaux développent leur acide qui, en irritant les nerfs, produit des douleurs, des crampes, des aigreurs cruelles qui font éprouver ce sentiment continuel de chaleur au creux de l'estomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud* des agacemens de dents, souvent de la toux, &c. Les graisses se rancissent, les œufs, les viandes se pourissent, & oc-

caſionnent des rapports putrides, une ſoif ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & ſavoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent continuellement, non ſeulement eſt incapable de diſſoudre les alimens, mais devenant elle-même épaiſſe, gluante, dure, elle forme des amas qui détruiſent l'appétit & font éprouver un ſentiment continuel de froid & de peſanteur dans cette partie, ſouvent des douleurs vives. Mr. RAPIN DE THOIRAS, qui occupera toujours une des premieres places dans la courte liſte des excellens hiſtoriens, ruina une forte conſtitution, par le travail que lui coûta l'hiſtoire d'Angleterre, & mourut à l'âge de ſoixante-quatre ans, après avoir paſſé les trois dernières années de ſa vie dans un épuiſement total, accompagné de cruelles douleurs d'eſtomac.

§. 22. Les inteſtins qui ont la même organiſation que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la reſpiration qui, quand elle eſt forte, preſſe, pendant qu'on inſpire, tous les viſceres du bas ventre & y aide par là même la circulation; l'action, dis-je,

de la reſpiration ſe trouvant diminuée par la ceſſation du mouvement muſculaire qui l'anime puiſſamment, celle de tous ces organes ſe trouve affoiblie ; l'on tombe dans la conſtipation ; il ſe forme dans les inteſtins, comme dans l'eſtomac, des amas de matières glaireuſes, ſource de pluſieurs maux, & auxquels les Savans ſont ſujets, comme il arriva au célèbre JUSTE-LIPSE, Profeſſeur d'hiſtoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célèbre HEURNIUS, ſon collègue & ſon ami, ſouffrit très-longtems des coliques cruelles, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une maſſe de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal ; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'économie animale, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la ſanté (*a*).

(*a*) ADAM *vitæ medicorum*, p. 372. FERNEL obſerva une maladie entiérement ſemblable à Paris chez un ambaſſadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE LIPSE, par l'évacuation d'une maſſe énorme de glaires durcies.

Mais tous ne sont pas aussi heureux : & Mr. LIAUTAUD rapporte une observation très-intéressante qui est une nouvelle preuve du danger de la vie sédentaire. Un vieillard adonné aux lettres, sujet aux vertiges & aux flatulences, étoit, depuis longtems, ordinairement constipé; il fut attaqué de tranchées, d'angoisses & d'une suppression totale de selles; le ventre se gonfla, il survint des vomissemens, de l'oppression, & il mourut. L'estomac & les intestins offrirent des vestiges d'inflammation, & le colon étoit excessivement gonflé par la grande quantité de matière blanche, durcie, presque pierreuse, qu'il renfermoit & qui le bouchoit à peu près entièrement (*a*).

Les excrémens ainsi amassés compriment les parties voisines par leur volume, irritent les intestins par leur acreté, & leurs parties putrides, repompées par leurs vaisseaux absorbans, infectent toute la masse des humeurs; delà ces coliques cruelles qui sont le fléau

(*a*) *Histor. anat. med. l. 1. obs. 292. t. 1. p. 72.*

fléau des Gens des Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître sans cesse (*a*); de-là des vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires, & qui, produisant des symptômes fort variés, en imposent quelquefois pour d'autres maladies. Mr. LIEUTAUD, que je viens de citer, & qui le sera souvent, parce qu'on lui doit beaucoup d'observations très intéressantes, a vu un homme de Lettres, âgé de cinquante ans, sujet depuis longtemps à des flatulences & à la constipation, qui tomba enfin dans une véritable tympanite accompagnée de grandes angoisses & d'un découragement total; il s'y joignit des défaillances, des froids de pied, & il mourut. Ses intestins furent trouvés extrêmement distendus par des vents, qui ayant par leur compression, gêné la circulation dans différentes parties, avoient occa-

(*a*) On trouve dans le *Journal de Médicine*, *t.* 1 *p.* 352, l'histoire très-intéressante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-fréquens.

sionné des commencemens de gangrène (*a*).

§. 23. L'estomac & les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas-ventre qui souffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction éprouvent aussi des dérangemens analogues. Le suc pancréatique s'épaissit & devient inutile; les fonctions de la rate ne se font plus bien; celles des organes qui servent à la séparation & à la préparation de la bile, se dérangent totalement; cette liqueur retenue obstrue le foye, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chyle croupit dans les premiers intestins, s'y gâte, & cette partie devient le siege des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaissit & forme des calculs connus sous le nom de calculs biliaires, qui sont la cause des coliques les plus atroces, dont on ne peut espérer

(*a*) *Histor. anat. med. l.* 1. *obs.* 17. *t.* 2. *p.* 8.

la guérison, que quand ils peuvent passer jusques dans les intestins & sortir avec les selles. Quand ils sont ou trop gros pour passer par le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser, & les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue, comme chez St. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine-porte (*a*), on est condamné à souffrir toute sa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une âcreté excessive, qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ses organes, & produit les maladies les plus affreuses puisqu'elles sont accompagnées d'angoisses inexprimables, que j'ai vu réduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'esprit, dans un état de désespoir dont ils rougissoient, quand ils avoient quelques instans de calme.

§ 24. Parmi les maux que la vie sé-

(*a*) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux restaurateur de l'anatomie, VAN SWIETEN, *t.* 3. *p.* 87.

dentaire des Hommes de Lettres produit presqu'inévitablement, en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre, & en donnant naissance à un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut quelle étoit l'effet de la contention; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions, elle est l'effet constant de l'inaction; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (*a*). Les exemples dans ce cas sont si fréquens qu'il est presqu'inutile d'en citer : si l'on en demandoit, je nommerois SWAMMER-

(*a*) Ci demostra l'esperienza che i letterati ben che fossero di giovale temperamento, diventano a longo andare fissi, tarciturni pallidi, malicenti & stranamente bessagliati da passione ipocondriaca, tyranna consueta di gente stationaria. *Anton.* FELICI *dissertazioni epistolari p.* 203.

DAM, cet habile observateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, souvent il y restoit comme interdit, sans répondre aux objections qu'on lui faisoit. Peu de temps avant sa mort, il fut saisi d'une fureur mélancolique, & dans un de ses accès il brûla tous ses écrits; enfin il périt maigre & desséché comme un squelete, & conservant à peine la figure humaine (*a*).

On a observé, il est vrai, depuis longtemps, que cette espèce de mélancolie est quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une seule idée, considèrent, examinent le même objet sous toutes ses faces & sans distraction. Mais fut-il jamais un homme assez insensé pour souhaiter d'augmenter à ce prix sa pénétration? On est trop savant quand on l'est aux dépens de sa santé; à quoi sert la science sans le bonheur?

(*a*) BOERHAAVE *praelect. ad inst.* §. 896. *t.* 2. *p.* 275.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robuſtes, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en tout genre ſans déranger leurs digeſtions; mais en ſont-ils plus heureux? Point du tout : leurs vaiſſeaux ſe rempliſſent d'une trop grande quantité de ſang; les cellules, reſervées à la graiſſe s'engorgent; les organes intérieurs ſont comprimés de tous côtés; ils deviennent pareſſeux & peſans; le moindre mouvement les met en ſueur & hors d'haleine; périſſent avant le temps, ou d'apoplexie, ou d'un catharre ſuffocant ou de quelqu'une des maladies occaſionnées par la pléthore; & l'on a remarqué avec raiſon que c'eſt ſouvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un eſtomac trop fort (*a*).

§. 25. Il n'y a pas une partie du corps que la vie ſédentaire n'affoibliſſe quand le ſang eſt une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il

(*a*) C'eſt une obſervation de LANCISI *de mort ſubitan.* libr. 1. cap. 22.

arroſe; les poulmons, dont la ſubſtance eſt très-délicate, qui ſont la premiere partie à laquelle le chile eſt porté, qui ſeuls reçoivent autant de ſang que tout le reſte du corps, qui ſont deſtinés à lui donner une préparation très importante, ſe reſſentent bientôt de ſon altération; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes; les poulmons ſe rempliſſent d'une humeur épaiſſe qui les obſtrue & produit ſouvent des aſthmes cruels; il s'y forme de petites inflammations, des ſuppurations, des abcès; il vient une fievre lente qui en eſt la ſuite : c'eſt d'un abcès au poulmon que mourut le célèbre TRIGLAND, après avoir eſſuyé des douleurs très-fortes; cette maladie fut la ſuite d'une cachexie dans laquelle ſes études l'avoient jetté, & qui reſiſta aux ſoins même de Mr. BOERHAAVE (*a*). Les poulmons de SWAMMERDAM devinrent une vraie carrière, & il cracha de petites pierres

(*a*) MARCKII *orat. funebr. in obitum* TRIGLANDI, *Leid.* 1705.

longtems avant sa mort. VAUGELAS mourut d'une vomique.

§. 26. La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; SAVONAROLA, HEURNIUS, CASAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, LEIBNITZ, PRIDEAUX (*a*) Mlle DE LA VIGNE (*b*), & tant d'autres en ont fait la triste épreuve, & personne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles est sujet l'illustre & savant antagoniste des sciences.

§. 27. Un autre effet funeste de la vie sédentaire, c'est de diminuer la transpiration insensible, cette évacuation la plus considérable & la plus importante, dont la régularité est un des principaux boulevards de la santé. Les vaisseaux par lesquels elle se fait sont si foibles,

---

(*a*) Il fut attaqué de la pierre en 1710, & taillé en 1712, mais si malheureusement, qu'il fut sujet le reste de sa vie, & il ne mourut que le 1 Novemb. 1725, a une fistule au col de la vessie, par laquelle l'urine s'écouloit continuellement. *New biographica Diction.*

(*b*) Les études de Mlle DE LA VIGNE lui causerent la pierre. *Mélanges d'histoires & de littérature par* DE VIGNEUL NARVILLE, t. 1. p. 98.

ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures. que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire, pour que chaque partie qui doit être évacuée, ſoit propre à l'être par les couloirs que la Nature lui a deſtinés, il eſt preſqu'impoſſible qu'elle ne ſoit pas dérangée; & des qu'elle l'eſt, les humeurs ſuperflues dont elle devoit délivrer le corps, y ſéjournent, corrompent la maſſe des humeurs, refluent ſur quelqu'organe & produiſent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite ſi fréquente chez les Savans, dont HORACE ſe plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver ſouvent quand ils liſent longtemps de ſuite, des toux & des enchifrénemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulieres dont on ne peut accuſer aucune cauſe extérieure, & dont GALIEN nous a conſervé un exemple bien ſenſible dans l'hiſtoire de PREMIGENES. „ Ce célèbre Philoſophe péri„patéticien, qui paſſoit ſa vie à lire

„ & à écrire, & qui tranſpiroit mal, „ étoit ſûr d'avoir un accès de fievre, „ s'il ne ſe baignoit pas tous les jours, „ pour que le bain évacuât cette hu- „ meur âcre de la tranſpiration dont la „ retention produiſoit ces accès (*a*).

§. 28. Nous avons vu que les travaux de l'eſprit affoibliſſent immédiatement les nerfs; le repos exceſſif ſuffit pour les détruire, & il produit ſouvent cet effet, même dans ceux dont l'eſprit eſt auſſi pareſſeux que le corps. Ils ſont la principale partie de la machine humaine; dès que quelque fonction du corps eſt dérangée, ils en ſouffrent, & leurs dérangemens, quand je ne leur trouvois pas des cauſes ſenſibles, m'ont ſouvent fait conjecturer quelque maladie naiſſante, dont un examen attentif pouvoit déméler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eût fait des progrès. Il eſt ſur-tout très-ordinaire que certains déſordres de l'eſtomac ſe faſſent appercevoir promptement par ceux qu'ils occaſionnent dans les nerfs qui, placés entre l'eſprit & le corps, portent la peine des excès & des

(*a*) GALEN. *de ſanit. tuend. l.* 5. c. 10.

erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre : c'eſt ainſi que par un cercle vicieux, l'eſprit nuit au corps, le corps nuit à l'eſprit, & que l'un & l'autre détruiſent à frais communs le ſyſtême des nerfs.

C'eſt en affoibliſſant la force de l'organe qui opère la tranſpiration, ce qui la rend très-ſuſceptible de dérangement & en rendant les nerfs fort délicats, que les Gens de Lettres ſe rendent ſi ſenſibles aux impreſſions de l'air, qu'ils ne peuvent plus s'y expoſer impunément, & que baromètres vivans, ils éprouvent d'une façon cruelle tous les changemens de temps, & ſur-tout les vents du midi; ſouvent même ils ſont attaqués des rhumatiſmes les plus opiniâtres.

§. 29. La liqueur ſéminale, que pluſieurs grands hommes ont cru à peu près ſemblable au ſuc nerveux, perd auſſi beaucoup de ſon activité : & ſi en partant de ce principe, on conſidere en même temps ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il eſt ſi rare que les grands hommes ayent

des fils dignes d'eux (*a*). La molécule animée, que HARVEY appelle *punctum saliens*, ne se développe point dans ses premiers momens avec assez de force; cette impression de foiblesse se fait sentir toute la vie, & est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée, que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation nécessaire, pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

§. 30. Des causes qui détruisent les digestions, épuisent les nerfs, appauvrissent le sang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foiblesse, & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand B. BRIGGS eût publié ses tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la contention de son esprit avoit été si grande que les forces lui manquerent absolument (*b*) & il ne les recouvra

(*a*) Il me semble qu'on ne trouve actuellement que quelques maisons dans le Parlement de Paris, & celle de MM. BERNUOILLI & CASSINI, chez qui les talens soient une hérédité dans une succession de générations

(*b*) SAVERIEN *hist. des prog. de l'esprit. humain*, &c. p. 460.

jamais. « Quoique la santé de M. de » VARIGNON parut devoir être à toute » épreuve, dit M. de FONTENELLE, » l'assiduité & la contention du travail » lui causerent une grande maladie, il » fut six mois en danger, & trois ans » dans une langueur qui étoit un épui- » sement d'esprit visible (*a*) ». D'autres tombent dans un relâchement si général que leurs chairs deviennent absolument molles & flasques, leur pouls foible; leurs gencives si lâches, qu'elles laissent échapper les dents sans douleur & sans être gâtées. Ce même principe de foiblesse, joint aux maladies aiguës, les rend très-dangereuses pour les Gens de Lettres; & un célebre Médecin Anglois a remarqué avec raison que celles qui étoient les plus bénignes pour les autres, devenoient quelquefois mortelles pour eux (*b*). Le manque de force porte dans les fonctions, pendant la fievre, une irrégularité qui en trouble la marche; les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dange-

(*a*) *Dans son éloge, œuvr. t. 6. p. 94.*
(*b*) MORTON. *de variolis, cap. 6. oper. omnia, p. 382.*

reux, le cerveau s'embarraſſe dès le commencement, les remedes operent mal, les criſes ne ſe font point, & le malade, privé des reſſources de la Nature, ſuccombe malgré les ſecours de l'art. Je viens d'en avoir un triſte exemple dans la maladie du reſpectable Recteur qui nous manque dans cette circonſtance (*a*), & auquel les vœux publics promettoient les années de Neſtor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérament. Le moment même où ſon mal a commencé, a été marqué par une ſi grande foibleſſe que j'ai perdu tout eſpoir de guériſon, & j'ai prévu l'irréparable perte que viennent de faire la religion, la vertu, l'égliſe, la patrie, ſa famille éplorée, cette jeuneſſe académique : quel homme, Meſſieurs, quel collegue, quel ami, vient de nous être enlevé ! ſemblable à ce Romain dont PLINE nous a conſervé le portrait (*b*); ſa vie fut

---

(*a*) M. J. Alph. ROSSET, profeſſeur en Theologie, & recteur depuis quelques mois, mort au commencement d'avril 1766.

(*b*) EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epiſt. lib.* 1. *ep.* 9.

ſainte, ſon exactitude à remplir tous ſes devoirs, quelque multipliés qu'ils fuſſent, ſcrupuleuſe ; ſa bonté, ſa douceur étoient inaltérables ; il fut reſpecté de chacun, ſans que perſonne ait jamais redouté ſa préſence, parce qu'ennemi du vice il ne ſut jamais haïr le vicieux ; très-ſavant, très-éloquent, ſes diſcours étoient pleins de choſes, ſon ſtile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette ſublimité qui ſubjugue les cœurs & entraîne les volontés ; il jouit pendant ſa vie de la plus grande conſidération, & il laiſſe, après ſa mort, les regrets les plus vifs & les plus ſincères.

§. 31. La contention de l'eſprit & l'inaction du corps ſont les deux principales cauſes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne ſont pas les ſeules ; il m'en reſte d'autres à indiquer, & la premiere qui ſe préſente, c'eſt l'attitude même d'un homme qui étudie, attendu qui ne peut être que nuiſible à la ſanté. Le pli que les vaiſſeaux ſouffrent au haut de la cuiſſe & ſous le genou, dans un homme aſſis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui, à la longue, en ſouffrent néceſſairement ; la courbure du

corps gêne les viſceres du bas-ventre ; leurs fonctions ſont troublées, les digeſtions éprouvent une nouvelle cauſe de dérangement ; l'eſtomac, ſouvent comprimé, ſouffre plus particuliérement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il ſouffre par la tenſion du cerveau & l'inaction, rend les Gens de Lettres plus ſujets que les autres à cette cruelle maladie connue ſous le nom de cardialgie (*a*). Le ſang, qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre, s'accumule dans celles du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance ; de là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroïdes, maladie funeſte qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dan-

---

(*a*) ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS, ÆTIUS, ont déja remarqué que c'étoit une maladie ordinaire des Gens de Lettres ; voyez ſur tout la belle diſſertation de M. RICHTER *de Cardialgia*, *Gœting.* 1750.

gers (*a*), que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (*b*). Elles ont quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorrhagies ; mais les dangers qui les accompagnent, ſont ſi conſidérables que dès que quelqu'un en eſt menacé, un Médecin ſage doit preſque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très-ſouvent avec le plus heureux ſuccès.

§. 32. L'on peut regarder les veilles comme une quatrième cauſe des maladies des Savans ; elles leur nuiſent de pluſieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop s'il continue ſes travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du ſommeil ſe trouve par là trop raccourci, il eſt inſuffiſant pour réparer.

3°. Le ſommeil qui ſuccède à une longue contention n'eſt jamais calme & tranquille, il ne produit point l'ef-

---

(*a*) Voyez l'excellente diſſertation de M. HAEN *theſes pathologicæ de hemorroidibus*, *Viennæ* 1759.

(*b*) *Epiſtol.* ZIMMERMANNO, p. 19. &c.

fet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oſcillations, les penſées ſe perpétuent, ſans que l'on en puiſſe rompre le fil, on ne s'endort point, ou ſi l'on s'endort, c'eſt d'un ſommeil léger qui eſt plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent ſans être utiles, qu'un enchaînement total des ſens qui caractériſent le vrai ſommeil. Les Anciens, plus ſages que nous, avoient mieux connu ce danger, ils ſavoient partager leur tems entre les occupations & les délaſſemens; leurs ſoirées n'étoient preſque jamais remplies par des occupations ſérieuſes; & ASINIUS POLLIO, ce célebre conſul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliotheque à Rome, ſavoit ſi bien que les études du ſoir ſont dangereuſes, qu'il ne liſoit pas même des lettres depuis la dixieme heure, c'eſt-à dire, deux heures avant le coucher du ſoleil (*a*).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui déſigne le commencement de la nuit pour celui du repos; elle invite alors au ſom-

(*a*) SENEQUE *de tranquillitat. anim.* c. 19.

meil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins ſain, par les ténebres, par le ſilence, par l'exemple de tous les êtres vivans; la plupart des animaux ſentent leurs forces diminuer ſenſiblement au coucher du ſoleil, & tombent dans le ſommeil juſques au retour de cet aſtre qui rend à l'air toute ſa ſalubrité; pluſieurs plantes même paſſent à un état qu'on a, à juſte titre, appellé leur ſommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'uſage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce?

Les influences dangereuſes de l'air nocturne ſont ſi marquées chez quelques perſonnes, que M. VAN SWIETEN a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du ſoleil, ſans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à ſe coucher trop tard; la méditation, je l'ai déja dit, détermine une plus grande quantité de ſang au cerveau, la poſition horizontale du corps facilite cet effet, le ſommeil qui ſurvient l'augmente, & cet organe doit par là même néceſſairement ſouffrir de cette mauvaiſe habitude, comme tout le corps ſouffre de la privation de ſom-

meil qui eſt une ſuite de veilles littéraires ; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violens, les nerfs s'uſent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées ſe trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un ſommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire ; mais comment eſpérer de le recouvrer ? De toutes les fonctions dérangées, le ſommeil eſt celle qui ſe rétablit le plus difficilement ; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & preſque toujours inutilement. J'ai ſous les yeux une lettre que je viens de recevoir d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainſi l'hiſtoire de ſes maux. " Je ſuis „ née bien conſtituée, mais dans ma „ premiere jeuneſſe ayant paſſé une par„ tie des nuits à lire, je me trouvai „ dès l'âge de dix-huit ans, dans un „ accablement qui a commencé le dé„ rangement ; j'eus des fluxions, &c. „ & des *inſomnies*, dont je me ſuis *tou„ jours reſſentie*, actuellement encore „ j'en ſuis *très-ſouvent tourmentée*, *je „ parle des inſomnies* ".

Les Hiſtoriens les plus dignes de foi, qui n'ont point adopté les fables débitées ſur la mort d'ARISTOTE, s'accor-

dent à atteſter qu'il mourut exténué par les trop grandes veilles & conſumé par un travail trop opiniâtre. Mr. BOERHAAVE, en rapportant que ſon ami SCHERRARD s'étoit tenu éveillé, pour un travail forcé, pendant trois jours & trois nuits, en ne vivant que de boiſſons chaudes, avertit du danger qu'il y auroit à imiter cet exemple; ces veilles forcées, dit-il, portent atteinte à la vie, l'abrègent & la rendent fâcheuſe, comme je l'ai vu ſur pluſieurs de mes amis (*a*). La néceſſité du ſommeil eſt indiſpenſable, & plus encore après les travaux de la tête qu'après ceux du corps; & c'eſt ſans doute ſur ce principe que les *Tréſéniens* ſacrifioient ſur le même autel au ſommeil & aux muſes (*b*).

5°. Les vapeurs graſſes des matières qu'on eſt obligé de brûler pour s'éclairer augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuiſible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on dimi-

---

(*a*) *Prælectiones in proprias inſtitutiones ad* §. 592 t. 4. p. 533.

(*b*) PAUSANIAS lib. 2. Corinth.

nue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie, mais il subsiste toujours jusqu'à un certain point. C'est au grand travail de nuit qu'on attribue la perte de la vue de MILTON.

§. 33. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, respirent continuellement, est une cinquieme cause à laquelle on ne fait généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre, rafraichit, donne de la force, du bien-être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, ils vivent au contraire presque toujours dans un air, qui, étant rarement renouvellé, est épais, vaporeux, sans élasticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appésantit au lieu d'animer, relâche au lieu de fortifier, nuit à la transpiration au lieu de la favoriser, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres causes qui leur nuisent. Ne pas renouveller tous les jours l'air de sa

chambre, c'eſt vivre des ordures de la veille; & quels ſont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 34. Cette indolence de pluſieurs Savans ſur l'air qu'ils reſpirent, s'étend quelquefois ſur toute leur perſonne; j'en ai vu qui négligeoient la propreté au point d'inſpirer le dégoût, & de s'expoſer à toutes les maladies qui ſont une ſuite de la mal-propreté dont on peut faire une ſixième cauſe, qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en ſuppoſe ordinairement (*a*), & dont un des effets les plus pernicieux eſt de diminuer la tranſpiration. La malpropreté des dents, qui eſt ſi fréquente, a auſſi ſes inconvéniens & ſes dangers; en négligeant de les nétoyer, elles ſe couvrent d'un tartre épais & fétide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent, ſont empoiſonnés, & qui corrompt leur propre ſalive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs ai-

(a) L'on a ſur cette matiere un excellente diſſertation d'un des plus grands médecins que l'Allemagne ait produit. I. Z PLATNERI *diſſertatio de morbis ex immunditiis, Lipſ.* 1731. *opuſcul. t.* 1. *p.* 70.

guës, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur eſtomac du ſecours de la maſtication, ſi important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, ſont ſujets à faire de mauvaiſes digeſtions, qui ont encore beaucoup à ſouffrir chez eux de la mauvaiſe habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 35. Cette ſeptième cauſe, aux influences de laquelle peu de perſonnes qui oſent s'y expoſer, peuvent ſe ſouſtraire, eſt une de celles qui attaquent le plus promptement l'eſtomac. L'action des nerfs eſt ſi néceſſaire aux digeſtions, que ſi on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'eſtomac, les alimens s'y pourriſſent ſans s'y digérer (*a*); quand l'ame occupée ſuſpend la diſtribution des eſprits animaux dans le tems qu'ils ſont néceſſaires à cet organe, les digeſtions ſont néceſſairement viciées; les alimens ſéjournent longtems & ſe digerent

(*a*) HALLERI *oper. minor t.* 1. *p.* 359.

digèrent mal, il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'eſtomac, le gonfle, & après ce gonflement, le laiſſe plus foible. XILANDRE, dans ſa belle lettre à PLEMPIUS ſur des maladies qu'entraîne l'exercice de la magiſtrature, a très bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems-là, *que ceux qui diſtraiſent continuellement la chaleur de l'eſtomac, pour vaquer aux fonctions de l'ame, ſont incapables de digérer* (*a*) ; & PLEMPIUS, dans ſon ouvrage, fait ſentir le danger de cette mauvaiſe habitude (*b*), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui ſe ſont occupés des différentes parties de la diette, & ſur-tout de celle qui convient à ceux qui cultivent les ſciences.

§. 36. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le temps de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a auſſi des ſuites fâcheuſes, & que je

(*a*) Cette lettre, écrite en 1662, ſe trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda.*

(*b*) Pag. 110.

compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir longtemps les urines & de différer d'aller à selle. Ces excrémens trop longtems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques; alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excrémens (*a*), & l'art est obligé de les

(*a*) GALIEN a déja très-bien connu cette cause de maladie, & il nous apprend qu'il a vu plusieurs personnes qui ayant retenu trop lontems leur urine, soit par distraction, quand elles étoient fort occupées, soit par paresse, soit par décence dans les temples, au sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De symptomat. causis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6. cap. 4. Chart. t. 7. p. 98 & 515.*

provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-opposée en apparence, quoiqu'elle dépende de la même cause, & qu'elle ne diffère de la première que par la différente partie de la vessie qui se trouve paralytique; c'est une incontinence d'urine, & j'ai été consulté par plusieurs personnes qui, pour les avoir retenues trop longtems, avoient perdu la faculté de les retenir elles s'écouloient continuellement, & c'est sans doute une des incommodités les plus désagréables pour soi & pour les autres, dont on puisse être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette retention forcée pendant trop longtemps, & chacun sait la fin tragique de TYCHO BRAHÉ, qui, étant en carrosse avec l'Empereur RODOLPHE II, qui le combloit de ses bienfaits, retint trop son urine, & paya de sa vie cette respectueuse fausse honte.

§. 37. Je ne crains point de regarder comme une neuvième cause des maladies des Savans le renoncement à la société, que plusieurs s'imposent d'abord volontairement, & auquel ils se livrent ensuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes

ont été créés pour les hommes ; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément & l'on a remarqué, avec raison, que la solitude jette dans la langueur (*a*). Rien au monde ne contribue plus à la santé que la gayeté, que la société anime, & que la retraite tue, & cette cause morale d'ennui, jointe aux causes physiques de mélancolie, dont j'ai parlé plus haut, jette souvent des Gens de Lettres dans une tristesse, dont les effets sur la santé lui sont aussi funestes que ceux de la gayeté lui seroient favorables ; elle produit cette mysantropie, cet esprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout, qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puisqu'ils ôtent la jouissance de tous les biens.

§. 38. J'ai indiqué les causes les plus générales des maladies communes aux Savans ; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui sont plus particulières à certains organes.

Les anatomistes ont souvent des fiè-

(*a*) CICERO *de offic. l.* 3. cap. 1.

vres violentes, occasionnées par l'air infecté qu'ils respirent, & sont exposés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. PERRAULT mourut d'une fièvre qu'il gagna en disséquant un chameau (*a*); & M. DE HALLER n'attribue qu'aux exhalaisons putrides, qu'il respiroit dans le théatre anatomique, les fréquentes maladies bilieuses qu'il a eues à Goëttingue, pendant tout le tems qu'il y a séjourné. Seroit-ce sur ce principe qu'on auroit pensé à réunir, comme on l'a fait autrefois dans plusieurs Universités, & comme on le fait encore dans quelques-unes, la chaire d'Anatomie, & celle de Botanique, afin de placer en quelque façon le contrepoison auprès du poison? je ne le pense pas; mais ce seroit cependant le motif le plus raisonnable d'une réunion fort peu naturelle. Le sang des cadavres, dont les mains des Anatomistes sont continuellement trempés, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite blessure, la plus légère excoriation, &

(*a*) *Eloge des Académiciens*, morts avant 1699, par M. le Marquis de CONDORCET, p. 102.

Mr. KIRKPATRICK cite, dans une note sur cet article, l'exemple d'un célèbre Chirurgien Anglois, qui ayant une légère égratignure au doigt, du milieu de la main gauche, l'envenima tellement en disséquant un uterus corrompu, qu'on fut obligé de faire promptement l'amputation de ce doigt pour éviter la perte du bras.

Les Médecins & les Chirurgiens des armées ont souvent été les victimes des maladies qui y règnent, & l'Université de Goëttingue regrette encore les Médecins qui furent fauchés par les maladies que les troupes Françoises y porterent dans la dernière guerre.

Les expériences chymiques ont aussi leurs dangers; plus d'un Chimiste en a été la victime. GODEFROY SCHULZE, ayant inspiré une fumée antimoniale, éprouva une palpitation si violente qu'il craignit que ses côtes ne se cassassent (*a*); & Mr. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eût pas eu recours sur le champ à un esprit alcalin qui se trouva heureusement sous sa main, & dont la

(*a*) LANGE *de morbis medicorum. p.* 13.

vapeur, détruisant l'âcreté de la première, fit cesser le spasme qu'elle produisoit dans le poumon.

Quelques Botanistes ont péris dans la recherche & dans l'examen des plantes (*a*); mais ces accidens n'étant pas proprement les suites de l'étude, je passe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulièrement à quelques organes.

§. 39. Les yeux, dont j'ai déja dit un mot plus haut, sont un de ceux qui ont le plus à souffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent, les irrite; quelquefois les paupières & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus souvent ce sont les nerfs seuls qui sont attaqués sans aucun vice sensible extérieur : j'ai vu plusieurs hommes, à la fleur de leur âge, qui avoient contracté une si grande sensibilité, qu'ils ne pouvoient plus supporter la lumière, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obscurité me permettoit à peine de distinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles sur-tout, dont

(*a*) AVENZOAR ne périt pas, mais il s'attira une dissenterie fâcheuse. LANGE, p. 20.

la flamme vacillente & la fumée sont si incommodes, leur étoient insupportables ; & ils ne pouvoient pas meme soutenir longtems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages, ont les yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne distinguent plus rien. Les désordres de la vue, occasionnés par l'excessive mobilité des nerfs des yeux, soit qu'elle soit produite par trop de lecture, soit qu'elle dépende de quelqu'autre cause, sont très-variés & très-bizarres ; j'ai sur cette matière beaucoup d'observations très-intéressantes, mais qui seront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article, en ajoutant seulement un mot sur ces étincelles que les Gens de Lettres croient souvent appercevoir devant leurs yeux, & dont Mr. ZIMMERMAN, qui y a été sujet lui-même pendant quelque tems a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que jai déja cité plusieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques est parvenue au point que sans être affectés par l'impression extérieure du feu, ils éprouvent, par une suite de

l'état de désordre dans lequel ils se trouvent, des mouvemens semblables & aussi vifs que ceux que produiroit la présence de cet élément (*a*).

§. 40. Les Orateurs sont aussi exposés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur sont funestes. L'action de la parole, soutenue pendant quelque tems, soit qu'on lise, soit qu'on cause, soit qu'on déclame, est un véritable exercice, qui peut-être très-fort, dont les effets s'étendent sur toutes les parties, & qui bien ménagés, peuvent être très-utiles au poumon, à l'estomac, à tous les organes des digestions. Je l'ai conseillée plus d'une fois avec succès dans les maladies qui intéressoient ces parties; & cet usage étoit très-familier aux anciens Médecins qui en avoient connu tous les avantages. Sans être Médecin, PLUTARQUE en avoit aussi indiqué toute l'importance. Elle agit même sur

(*a*) L'on m'a fait quelques objections sur cette explication; elles sont spécieuses, & annoncent un homme éclairé, mais les détails que je donnerai sur cet objet dans le traité des maux de nerfs, développeront mieux mon idée.

tous les muſcles, elle augmente la tranſpiration, elle ranime le genre nerveux, & peut, à tous ces titres, faire le plus grand bien. Il y a un grand nombre de perſonnes qui ont éprouvé que ſouvent le mal-aiſe, s'il n'eſt pas fiévreux, ſe diſſipe en cauſant ou en liſant à haute voix, & je ſuis même convaincu, par beaucoup d'obſervations, que ſi l'hypocondrie diſpoſe au ſilence, le ſilence réciproquement augmente l'hypocondrie : j'ai vu plus d'une fois que des hypocondres qui commençoient à lire à haute voix par une complaiſance forcée, s'égayoient à meſure qu'ils liſoient & ce ſecours doit ſouvent entrer dans le plan de curation qu'on leur propoſe (*a*). Mais ſi cette action exercée modérément & bien dirigée peut faire beaucoup de bien, elle devient nuiſible dès qu'on la porte trop loin ; elle peut fatiguer les muſcles autant que l'exercice le plus violent, & elle cauſe

(*a*) On peut lire ſur l'utilité de la parole, comme remède, deux aſſez bonnes thèſes d'ALBERTI ; l'une eſt, *De frequenti myſtarum ſermonicatione egregio ſanitatis præſidio*, *Halæ* 1733 : l'autre, *De loquelæ uſu medico*. Halæ 1737.

quelquefois la lassitude la plus douloureuse, elle jette dans la sueur la plus abondante, elle épuise entiérement, & son organe immédiat est sur-tout le plus fatigué; elle précipite la respiration, le poumon s'irrite, s'échauffe, s'enflamme; de là naissent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de sang, des suppurations, des fièvres lentes, un affoiblissement général, enfin l'éthisie; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. CICERON fut menacé de ce malheur; les Médecins l'en avertirent, & lui conseillèrent de renoncer au barreau pour deux ans; il suivit leur conseil; le repos le fortifia, & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui sont le plus à plaindre, ce sont les Prédicateurs qui n'ont d'autres fonctions dans l'Eglise que de réciter des sermons, & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les pièces de procès & de les plaider, les uns & les autres détruisent leur santé de deux manières, premiérement par leur assiduité au travail, comme les autres hommes de Lettres; en second

lieu, par la déclamation, dont ils sont d'autant plus affectés que leur poumon, accoutumé à cette circulation lente, qui est la suite de la vie sédentaire, est peu en état de soutenir ces grands efforts.

Les Prédicateurs qui récitent leurs sermons dans les Eglises par les tems le plus froids, sont particuliérement exposés aux dangers d'une sueur repercutée, quand après s'être échauffés par la déclamation, ils sont obligés de rester tranquilles dans leur chaire, au milieu d'une atmosphère gelée, aussi ils sont très-sujets aux maux de gorge, aux enrouemens, & aux rhumes (*a*).

§. 41. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Ora-

---

(*a*) E. H. WEDELIUS dans une dissertation *de morbis concionatorum*, *Jenæ* 1702, compte parmi leurs maux le danger d'être infectés par les maladies contagieuses, en allant voir les malades; ce danger ne tient point aux lettres, & n'est pas fort considérable, excepté dans les tems de vraie contagion pestilentielle: la peste de 1614 emporta 23 pasteurs dans le seul diocèse de Lausanne; mais heureusement la peste devient très rare, parce qu'on a appris à l'éloigner, & l'on peut assurer qu'elle feroit bien moins ravageante aujourd'hui qu'elle ne l'étoit à l'époque dont je parle.

teurs. MOLIERE mourut d'un crachement de sang, après avoir joué le malade imaginaire avec beaucoup de feu; MONTFLEURY, avant lui, avoit eu le même sort en jouant *Oreste* dans *l'Andromaque* de Mr. RACINE, & l'on sait que Mr. BOND, Gentilhomme Anglois, justement passionné pour la *Zaire* de Mr. de VOLTAIRE, expira en jouant le rôle de *Lusignan*, mais il est vraisemblable qu'il fut tué par le transport que cette admirable scène lui fit éprouver, plutôt que par la déclamation.

Les Musiciens sur tout périssent souvent par des maux de poitrine & leurs cadavres disséqués font voir leurs poumons enflammés, suppurés, ulcerés. Mr. MORGAGNI a vu un jeune homme qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de son talent jetta dans l'éthisie; l'ulcération du poumon s'étant étendue le long de la trachée artère jusques au larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (*a*). RAMAZZINI avoit connu une grande chanteuse, la

(*a*) *De sedibus & causis morbor. tom. 1. p. 228.*

SCEVINA, qui toutes les fois qu'elle soutenoit longtems le chant, tomboit dans un très-fort enrouement (*a*). La déclamation & le chant nuisent non seulement à la poitrine, mais aussi à la tête qui se remplit de sang, parce que le poumon est alors dans un état qui empêche les veines jugulaires de se vuider. Cette même SCEVINA éprouvoit un fort vertige aussi souvent qu'elle cadençoit longtems le même ton; MERCURIALIS avoit déja averti que le chant occasionnoit des maux de tête, des battemens des artères temporales, des gonflemens de yeux, des tintemens d'oreille (*b*); & feu Mr. VAN SWIETEN connoissoit une chanteuse, qui toutes les fois qu'elle vouloit soutenir longtemps un ton trop haut, tomboit comme apoplectique, mais l'attaque étoit très-courte (*c*).

MM. les Curés & MM. les Pasteurs sont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du bar-

---

(*a*) *De morb. artific. cap.* 37. *oper. p.* 622.

(*b*) *Gymnastica, liv. 6. cap.* 5.

(*c*) MARHER *prælectiones in Boerhaavii institutiones, t.* 3. *p.* 427.

reau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les Sciences, ſont empêchés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le ſoin qu'ils ſont obligés de donner à la ſanté d'autrui, les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs! leur corps s'exerce, & quoique leur eſprit ne faſſe ſouvent que changer de travail, cette diverſité même eſt un délaſſement.

§. 42. La déclamation produit quelquefois un accident qui eſt une ſuite de la violente compreſſion que les inteſtins ſouffrent dans les trop longues inſpirations, & qui, quoique moins fâcheux que les maux de poitrine, ne laiſſe pas d'avoir ſes dangers; ce ſont des hernies ou deſcentes, qui ſont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'uſage d'un bandage, & qui en exigent un indiſpenſablement, dès qu'elles exiſtent, ſans quoi on eſt expoſé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des ſuites qui peuvent être funeſtes. Les religieuſes & les religieux appellés à chanter beau-

coup, sont aussi très sujets à la même incommodité (*a*).

§. 43. Telles sont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire; mais il ne faut point croire que tous ceux qui se livrent aux mêmes excès soient punis précisément de la même façon & au même degré; la différence des tempéramens, celle des âges le différent concours des circonstances étrangères produisent, dans les effets, des variétés considérables auxquelles il ne sera pas inutile de faire quelque attention.

§. 44. Il y a peu d'hommes organisés assez parfaitement, pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties; il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui est plus foible, & c'est celle qui, presque toujours, ressent les premières & les plus fortes impressions des excès d'étude, comme de tous les autres.

Si l'on a l'estomac mauvais, soit de naissance, soit par les suites des erreurs de régime, cet organe se ressentira des fatigues de l'étude, tandis que

(*a*) RAMMAZINI. Ibid.

les nerfs conſerveront encore toute leur force; au lieu que les perſonnes qui ont les nerfs foibles & l'eſtomac bon, tomberont dans des maladies nerveuſes très graves, avant que leur eſtomac ſoit dérangé.

Si les fibres muſculeuſes ſont trop lâches, on éprouvera des laſſitudes, des engourdiſſemens, une extrême foibleſſe, des gonflemens, avant que les nerfs & l'eſtomac ſoient malades.

Ceux dont le poumon n'eſt pas extrêmement bien conſtitué, tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & ſeront détruits par une étiſie & une fièvre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viſcères.

Si c'eſt les vaiſſeaux de la tête qui ſont foibles, on aura des maux de tête continuels ou des ſaignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup, ſont très-ſujets, parce que, comme je l'ai déja dit, l'application fait monter le ſang au cerveau.

La force même du tempérament a ſes dangers; des jeunes gens parfaitement bien conſtitués ſe livrent à l'étude avec une ardeur infatigable; la

forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui font l'effet d'une irritation soutenue dans les tempéramens vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une première attaque ; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais s'ils sont bien guéris, leur tempérament reprenant sa même force, & eux se livrants aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & l'on voit souvent de ces jeunes gens robustes, livrés à des études opiniâtres, essuyer toutes les années une fièvre chaude; enfin, au bout de quelque tems, usés par le travail & par les fièvres, ils se trouvent sans forces, & sont assaillis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 45. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre; une application soutenue tue l'enfance : j'ai vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénésie littéraire au dessus de leur âge ; & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit; ils commencent par être des prodiges, & finissent par être des sots. Cet âge est consacré aux exercices du corps

qui le fortifient, & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La Nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui, à l'âge de six ans, étoit de la taille d'un grand homme; mais que leur arrive-t-il? l'esprit reste dans un éternelle enfance; ces forces même du corps, prématurées, mais sans consistance, périssent avec autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop prompte, que les talens se développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuisement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célèbre dans Mr. Phil. BARATIER " qui à huit ans savoit „ parfaitement l'hébreu, le grec, le la„ tin le françois, sans parler de l'al„ lemand sa propre langue; qui à dix-

„ ſept ans étoit l'homme le plus ſavant
„ de l'Europe, mais qui fut ſujet de-
„ puis ſa première jeuneſſe à des flu-
„ xions & à d'autres petites indiſpoſi-
„ tions; à dix-huit ans il fut attaqué
„ d'une toux, & dans le cours de la
„ même année d'une foule d'autres ma-
„ ladies; l'appétit & le ſommeil ſe per-
„ dirent, & il ne ſoupira plus qu'a-
„ près ſa délivrance, qui arriva à l'â-
„ ge de dix-neuf ans & quelques mois.

„ A peu près à la même époque, on
„ vit un autre enfant qui fut l'admira-
„ tion de Nimes ſa partie, de pluſieurs
„ autres villes & de Paris même, où
„ il mourut en 1726, âgé de ſept ans.
„ C'eſt Jean Louis de CANDIAC, d'u-
„ ne illuſtre famille du Languedoc. A
„ trois ans il liſoit parfaitement le la-
„ tin ou le françois; à quatre ans on
„ lui apprit la langue latine; à cinq il
„ faiſoit des verſions en cette langue;
„ à ſix il liſoit le grec & l'hébreu. Il
„ poſſédoit dès lors les principes de
„ l'arithmétique, de l'hiſtoire, de la
„ géographie, du blaſon & de la ſcien-
„ ce des médailles (*a*).

(*o*) BONNEGARDE, Dictionnaire hiſtorique & critique. tom. 4 p. 420.

J'ai vu, dit Mr. BOERHAAVE, *un jeune homme qui savoit tout, un monstre d'érudition, mais qui ne parvint point jusques à l'âge de vingt-cinq ans; & un autre aussi très-savant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dépérissement, sans aucune maladie caractérisée, à l'âge de dix-neuf ans* (*a*). Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus supérieurs & les plus précoces, dont l'esprit actif & pénétrant se livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems destiné par la Nature à fortifier le corps, le réduisit pendant plusieurs années, dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangereux; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste, & périt, à la fleur de son âge, victime de ses travaux (*b*).

La mémoire est la faculté qui souffre le plus de ces études forcées & précoces, & l'on a plus d'un exemple qu'elle

---

(*a*) *Prælect. ad instit.* §. 1056, *tom.* 7 *p.* 346.

(*b*) *M. Philippe* LOYS de Cheseaux.

s'eſt totalement perdue. HERMOGÈNES étoit à dix-huit ans, le plus habile rhéteur de la Grèce, mais ces fruits ſi hâtifs ne durèrent pas ; à vingt-quatre ans, il perdit toute ſes connoiſſances, & vécut juſqu'à quatre-vingt ans dans cette imbécille ignorance ; & l'Empereur CARACALLA, qui étoit auſſi à dix-huit ans un prodige de ſavoir, oublia même de connoître les lettres.

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les payſans faiſoient de tort à leurs enfans, en les accablant de travaux au-deſſus de leurs forces ; l'on voit par tous ce que je viens de dire, & combien de choſes ne reſteroit-il pas à dire ſur ce même ſujet? qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on ſurcharge de travaux littéraires ; les parens ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée, traitent leurs enfans comme les jardiniers, qui veulent vendre les primeurs, traitent leurs plantes, ils en ſacrifient quelques unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui ſont toujours de courte durée, & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne ſont parvenus à leur maturité que dans leur ſaiſon ; mais ils ont étonné, & on a vanté les ſerres &

les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'inſtitution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'aſtreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès; elle eſt le tombeau de leurs talens & de leur ſanté, & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de ſuccès, elle eſt encore trop généralement répandue (a).

Les maux qu'une trop grande appli-

(a) Je me rappelle toujours avec Plaiſir la dernière volonté d'ANAXAGORE, ce philoſophe célèbre, qui le premier a enſeigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une intelligence, & qui préféroit, comme il le dit lui-même, une goutte de ſageſſe à une tonne de richeſſe. Perſécuté à Athènes ſous le prétexte d'irréligion, il ſe retira à Lempſaque, où il jouit de toute la conſidération qu'il méritoit, & où on alla même juſqu'à lui bâtir un autel. „ Les „ principaux chefs de la ville le viſitèrent un „ peu avant qu'il mourut, & lui demandèrent „ s'il avoit quelque ordre à donner; il leur „ fit réponſe, qu'il ne ſouhaitoit autre choſe, „ ſinon que l'on permit aux enfans de ſe di- „ vertir toutes les années dans le mois qu'il „ ſeroit mort. Cela fut exécuté, & la cou- „ tume en duroit encore au tems de DIOGE- „ NE LAERCE ". BAYLE.

cation, fait aux enfans ſont encore aggravés, quand elle les attache à des études pour leſquelles ils ont du dégoût; & à tout âge, quand on eſt forcé à des occupations de tête dont l'objet déplait, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention, perdent promptement le malade; le changement d'objet peut ſeul les ſauver. *J'ai vu comme revivre*, dit Mr. BOERHAAVE, *ceux qui, après avoir été aſtreins à des études qui leur deplaiſoient, pouvoient paſſer à d'autres plus de leur goût* (a).

§. 46. Si les études prématurées nuiſent, il n'eſt pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme eſt parvenu à la force de l'âge, ſans avoir pris celle des occupations littéraires, il eſt à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à ſe ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens

(a) *Prælect. ad Inſt.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

mens déſordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raiſon en ſe vouant aux études, dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne ſont pas rares.

J'ai reçu depuis la publication de l'édition précédente & lu avec beaucoup de plaiſir un très-bon ouvrage de Mr. BATIGNE, mon ancien condiſciple, & aujourd'hui célebre praticien à Berlin dans lequel je vois qu'il a fait des obſervations très-analogues aux miennes. „Il eſt très-nuiſible, dit-il, de s'efforcer à un certain âge d'acquérir de „nouvelles connoiſſances, ſurtout lorſqu'elles demandent beaucoup d'attention. J'ai vu périr pluſieurs perſonnes par des maladies, qui avoient „porté aſſez ſubitement à la tête, pour „avoir voulu apprendre des ſciences „de calcul à l'âge de quarante ans, & „s'être livrés à cette étude avec trop „d'acharnement (*a*).

J'ai eu ici, en 1764, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le

(*a*) *Eſſai ſur la digeſtion*, Berlin 1768. p. 187. Mr. BATIGNE eſt mort en 1773.

commerce pour se livrer aux Sciences, se dérangea le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON & CLARKE. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remedes, le rétablirent entiérement, mais ce ne fut pas pour long-tems, il reprit ses occupations métaphysiques & il retomba. Plus recemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancolie dont les redoublemens sont de vrais accès de folie.

Quand ces études tardives n'alterent pas la raison, elles alterent au moins fortement la santé. *Pierre* STONE, jardinier Anglois, qui à vingt-six ans ne savoit ni lire, ni chiffrer, qui à vingt-neuf savoit le latin, le françois, & lisoit les principes de NEWTON en remplissant son office, & qui à trente-deux publia un bon ouvrage sur le calcul intégral, mourut jeune (*a*). *Pierre* ANICH étoit à l'âge de vingt-cinq ans

(*a*) On trouve un abrégé très-intéressant de sa vie dans la longue préface qui est à la tête de la traduction françoise de son ouvrage.

un laboureur & un berger d'*Oberperſuff*, petit village du Tirol, à trois lieues d'Inſpruck, & ſavoit à peine former les lettres, mais il s'occupoit ſouvent, au milieu de ſes travaux, de la marche des corps céleſtes, il les obſervoit attentivement; il étoit Aſtronome comme l'étoient les Patriarches, & l'hiſtoire de ſes obſervations & de ſes progrès dans ce tems-là, s'il l'avoit obſervée & s'il en avoit tenu compte, auroit ſans doute été un morceau unique, original & bien intéreſſant pour l'hiſtoire de l'eſprit humain; à vingt-cinq ans, il apprend qu'il y a à *Inſpruck* des Savans occupés uniquement de l'obſervation des aſtres, il y court, va vers le Pere HILL, lui fait connoître ſon goût, ſon ignorance & ſon déſir d'apprendre. Le Pere HILL charmé de ſon génie, lui donne ſes ſoins, ANICK eſt en peu de tems grand Géomètre, grand Aſtronome, grand Géographe, grand Méchanicien, grand faiſeur d'inſtrumens, grand écrivain; mais mort en 1766, à l'âge de quarante trois ans, il avoit paſſé pluſieurs années dans un état de maladie. " L'eſprit épuiſa le „ corps, il eſſuya pendant les dernié„ res années de ſa vie les langueurs de

„ la vieilleſſe & les infirmité de la ca-
„ ducité, il devint ſourd & ſi peſant
„ qu'il avoit de la peine à marcher;
„ vingt-qnatre heures avant ſa mort, un
„ violent mal de tête lui fit perdre la
„ vue (*a*)". Toute la force que ces deux hommes avoient acquis par les travaux champêtres, fut bientôt détruite par un genre de vie oppoſé, & qu'ils auroient mieux ſoutenu, ſi leurs organes avoient été faits de meilleure heure à la vie littéraire.

§. 47. Une augmentation ſubite d'occupations eſt auſſi funeſte, & la ſeule obſervation que j'aie trouvé dans tout le grand ouvrage de Mr. PUJATI eſt celle d'un Prédicateur célèbre qui ayant été envoyé, par le Général de ſon Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, ſe livra à de ſi grands efforts pour ſe ſoutenir, qu'il s'attira une épilepſie incurable. Mr. HUIGHENS tomba dans un affoibliſſement de tête total quelque tems avant ſa mort (*b*).

(*a*) *Dictionnaire des hommes illuſtres*, t. 3. p. 167.

(*b*) *Eloges des académiciens, morts avant* 1699, par Mr. de CONDORCET, p. 133.

§. 48. Il eſt même dangereux pour les gens de Lettres qui ne ſont plus jeunes, de s'appliquer tout-à-coup à des ſciences différentes de celles qu'ils avoient cultivées juſques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent néceſſairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un très-habile théologien qui ruina abſolument ſa ſanté, en ſuſpendant ſes études habituelles pour ſe livrer à celle de l'hébreu; & un paſteur reſpectable qui promu à une chaire de théologien à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui la conduit au tombeau, en ſe livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 49. Si le changement de genre d'études eſt nuiſible à ceux qui ſont d'un âge mûr, la continuation de travail ne l'eſt pas moins, quand on eſt parvenu à un âge avancé: peu d'hommes ſont nés avec l'heureuſe conſtitution de GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans, ſans diſcontinuer ſes études & ſans infirmité; de ſon diſciple ISOCRATES, qui écrivoit ſes *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans,

& qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit; de Mr. MORGAGNI qui depuis soixante sept ans fait l'ornement de l'université de Padoue, & qui âgé de 87, enseigne encore avec autant de netteté que de force & de savoir, jouit de tous ses sens, & fait les délices des étrangers qui, en voyageant en Italie, font empressés à aller voir ce grand homme (*a*); où d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute sa vie, & qu'il soit septuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas longtems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour, & jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples, & quelques autres semblables, ne font pas loi; il reste toujours vrai que la vieillesse est incommodée par un travail assidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame est immortelle sans doute, mais tant qu'elle est unie au corps, elle en suit la destinée, elle semble naître, s'accroître & vieillir avec lui (*b*). La dimi-

(*a*) Il étoit né le 25 février 1682, & il est mort en 1773, il rempliſſoit encore les fonctions de la chaire peu de jours avant sa mort.

(*b*) *Gigni pariter cum corpore, & una ereſcere ſentimus, pariterque ſeneſcere mentem.*

nution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux, ni l'autre soutenir les mêmes études, & les facultés diminuent aussi bien que les forces musculaires. Peu de vieillards paroissent sentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous sont sur cet article, Archevêque de Grenade (*a*); mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail, à proportion que leur âge avance, previennent par-là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux, assurent leur gloire.

Solve senescentem maturè sanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus, & ilia ducat.

HORAT.

L'exemple d'un homme illustre qui faisoit déja de très-jolis vers à l'âge de 6 ans, & qui à l'âge de quatre-vingt ans écrit avec autant de feu & plus de gaieté

(*a*) Voyez GIBLAS, t. 3.

qu'à celui de trente; eſt un exemple peut-être unique.

„ Jai vu, diſoit le Magiſtrat de Bru-„ xelles que j'ai déja cité, les hommes „ les plus vigoureux périr dès leur pre-„ miere vieilleſſe, en continuant à soc-„ cuper autant que dans l'âge de leur „ force; que leur exemple nous rende „ ſages: notre âge eſt fait pour un loiſir „ doux & honnête, c'eſt le tems des fé-„ ries; retranchons peu-à-peu de nos „ travaux, enfin abandonnons les, & „ après avoir conſacré la plus grande „ partie de notre vie au public, diſpo-„ ſons de la derniere pour nous; les „ loix même nous indiquent cette con-„ duite, à ſoixante-cinq ans, elles libé-„ roient un ſénateur de ſes fonctions „ & le rendoient à lui-même (*a*).

§. 50. L'on ne doit pas penſer que les études proprement dites ſoient la ſeule cauſe qui puiſſe produire les maux dont j'ai eſquiſſé le tableau; toute tenſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déja cité quelques exemples.

L'on pourroit en trouver un grand nombre dans l'hiſtoire des beaux-arts.

(*a*) *Epiſtol.* PLEMPIO.

L'arrangement d'un tableau, la compoſition d'une grande piece de muſique exigent une contenſion auſſi forte que les études les plus abſtraites, & l'on verroit tous les jours les grands peintres, & les grands compoſiteurs en muſique, éprouver toutes les maladies des Gens de Lettres, ſi leur talent même n'étoit pas une ſource de diſtractions qui les ſouſtraiſent aux dangers d'un travail trop ſoutenu. La ſimple exécution de la muſique affecte quelquefois ſi fortement les perſonnes dont les nerfs ſont délicats, qu'elle les épuiſe promptement. J'ai eu une malade, grande muſicienne, qui pouvoit fort bien ſe promener pluſieurs heures de ſuite, mais que l'exécution d'une piece de clavecin jettoit dans des ſueurs abondantes, & un abattement ſi grand, qu'elle a renoncé pendant pluſieurs années à la muſique, & ne l'a repriſe que depuis qu'elle eſt guérie; elle ne pouvoit pas même aſſiſter à un concert, ni aller au ſpectacle.

La dévotion outrée produit très-fréquemment le dérangement total de la ſanté; M. ZIMMERMANN a raſſemblé ſur cet article pluſieurs obſervations intéreſſantes, qui peignent très bien la *mélancolie devote*, dont les ſymptômes ſont

auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible; & il y a très-peu de médecins employés qui n'aient vu, en ce genre, des ſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des êtres, forment une ſenſation vive qui produit dans les cerveaux une tenſion trop forte & trop ſoutenue, pour qu'on puiſſe la ſupporter longtems impunément; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe fâner & dépérir, à meſure que ſe livrant à un ſyſtème erroné, elles ceſſoient de s'occuper de leur vocation, pour penſer uniquement à celui qui en eſt l'auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regretez encore, Meſſieurs, un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talens, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus, annonçoit à l'egliſe un paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré, a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 51. Les occupations de la souveraineté, celles du ministre, de la magistrature, les spéculations quelconques si l'on s'y livre, en un mot, tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & long-tems, produit les mêmes maux que la culture des sciences les plus abstraites. Les rois, les sénateurs, les ministres, les ambassadeurs, éprouvent le même sort que les gens de lettres, s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les savans à leurs études. Il est vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déja fait sentir l'importance, c'est que les devoirs même de leurs charges les forcent souvent à des distractions & à un exercice dont ces hommes qui ne sont que savans sont privés, mais d'un autre côté, leurs travaux sont souvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences sont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps, aussi ceux qui résistent aux occupations des plus grandes entreprises & aux soucis qui les accompagnent inévitablement, sont pour moi des phénomènes incompréhensibles, CÉSAR, MAHOMET, CROMWELL, Mr. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, ont sans doute

reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient succombé sans le secours de l'exercice & de la sobriété. Mais c'est assez m'être occupé des maux, il est tems de venir aux remedes.

§. 52. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les gens de lettres, quand il s'agit de leur santé, c'est de les faire convenir de leurs torts; ils sont comme les amans qui s'emportent, quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts; d'ailleurs ils ont presque tous cette espece de fixité dans leurs idées que donne l'étude, & qui, augmentée par cette bonne opinion de soi-même dont la science enyvre trop souvent ceux qui la possedent, fait qu'il n'est point aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez, c'est souvent peine perdue; ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes; l'un compte sur la vigueur de son tempérament, l'autre sur la force de l'habitude; celui-ci espere échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'autorise d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui, tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour

une fermeté dont ils s'applaudiſſent & dont ils deviennent les victimes; bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même ſentir le mal préſent, ou, plutôt, le plus grand des maux pour eux, c'eſt la privation du travail, ils ne comptent pour rien les autres, moyennant qu'ils ſe ſouſtraiſent à celui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie; & on peut dire qu'en général les gens de lettres ſont les malades les plus difficiles à conduire; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.

§. 53. Le premier préſervatif, celui ſans lequel tous les autres ſecours ſont inutiles, c'eſt de donner du délaſſement à l'eſprit. Je ſais qu'il y a un très petit nombre d'hommes ſupérieurs auxquels on n'oſeroit pas donner ce conſeil, ce ſeroit une eſpece de crime de les diſ-

traire ; DESCARTES livré aux plus sublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant & développant les loix de la nature, MONTESQIEU composant un code pour toutes les nations & pour tous les siecles, doivent être respectés dans leurs occupations ils sont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige : mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes (*a*)? La plupart perdent inutilement leur tems & leur santé ; l'un compile les choses les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troisieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci se tue en se livrant aux compositions les plus frivoles, celui-là en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vue & ne dévore l'étude que

(*a*) Mr. DE MONTESQUIEU évitoit même de travailler jusqu'à la fatigue. *Dictionnaire des hommes illustres.* Il savoit combien ces travaux forcés usent, & combien peu ils sont fructueux.

comme le gourmand dévore les viandes pour assouvir sa passion, qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très-essentiels; brusquez-les, arrachez les de leur cabinet, forcez-les au repos & aux délassemens qui éloigneront les maux, & rétabliront les forces; d'ailleurs le tems qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est point perdu, ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques momens consacrés tous les jours au loisir, feront bien, récompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même, c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses (*a*), & c'est en se promenant à la compagne qu'un des plus beaux génies de ce siecle a composé ses immortels ouvrages (*b*); l'ame se développe mieux en plein air, les parois resserrée d'un cabinet l'appétissent, l'odeur des fleurs champètres l'éleve, celle de lam-

---

(*a*) *Vegeta & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt.* VALER MAXIM lib. 3. cap. 6. p. 140.

(*b*) *Animus eorum, qui in aperto aere ambulant attollitur.* PLIN. *Jun.*

pes l'abat, & la comparaiſon de PLUTARQUE eſt bien juſte, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux modérés le nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accablent* (a).

S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal, c'eſt dans celui-ci; les maladies qui ont leur ſiege dans le cerveau ont peine à ſe guérir radicalement, & cet organe eſt un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ſes forces; plus il eſt néceſſaire aux gens de lettres, plus, par là même, il leur importe de le ménager, & il me ſemble que ces hommes qui, en uſant leurs facultés par les travaux exceſſifs, ſont tombés dans l'imbécilité, forment un ſpectacle bien propre à ouvrir les yeux des hommes de lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obſtinent donc plus à juſtifier de dangereuſes erreurs & à ſe jouer de leur propre ſanté; qu'ils n'alleguent point l'exemple d'autrui, c'eſt un piege dangereux; qu'ils ne ſe repoſent point ſur la force

(a) *De education. pueror. cap.* 12.

de leur conſtitution, ils l'affoibliſſent tous les jours; qu'ils ne comptent point ſur les effets de l'habitude, elle rend inſenſible l'action des cauſes nuiſibles, mais elle ne la détruit point; que le bonheur qu'ils ont eu d'échapper juſqu'à préſent ne les étourdiſſe pas ſur le danger qui les menace; enfin qu'ils ſe perſuadent bien qu'on ne ſe livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les ſciences ſans ruiner ſa ſanté, il faut interrompre ſouvent ſes études (*a*).

§. 54. Avoir préſenté l'inaction comme la ſeconde cauſe des maladies qui ſont l'objet de cette diſſertation, c'eſt ſans doute avoir déja indiqué l'exercice comme l'un des plus puiſſans moyens de conſerver & de rétablir la ſanté des gens de lettres; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air,

(*a*) Tous les gens de lettres qui ont lu les mémoires de VIGNEUL-MARVILLE y auront trouvé (t. 1. p. 472. -- 482.) des choſes utiles ſur cet objet, & tous les médecins connoiſſent aujourd'hui les conſeils dictés par la ſageſſe & par l'amitié, que M. LUDWIG donnoit à M. DE HALLER (*Epiſt.* t. 3 p. 130.) il y a bien des années ſur ſes travaux exceſſifs.

elle eſt augmentée, quand on prend en même tems un mouvement raiſonnable; la réunion de ces deux remèdes ſalutaires rafraichit, facilite la circulation, favoriſe la tranſpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a paſſé quelques jours à s'occuper dans ſon cabinet, ſe ſent la tête peſante, les yeux chauds, les levres & la bouche ſéches; un certain mal aiſe dans la poitrine, une légére tenſion au creux de l'eſtomac; plus de diſpoſition à l'ennui qu'à la gayeté; un ſommeil moins doux, une peſanteur & un engourdiſſement dans tous les membres, s'il continue à s'enfermer; tous ces ſymptômes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrits; deux ou trois heures de promenade à la campagne les diſſipent tout-à-fait, & rappellent la ſérénité, la fraicheur & la force. Les gens de lettres ne ſont pas aſſez convaincus des influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient trés-bien connues (*a*), & aient ſenti

(*a*) L'on trouve à cet ſujet, un paſſage trés-remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le

que l'esprit est soumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, disoit DESCARTES, *dépend tellement du tempérament & de la disposition des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher* (*a*). Ce que DESCARTES pressentoit, Mr. HOFMANN la vérifié, & ce grand praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement (*b*). Tous les gens de lettres devroient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice, & Mr. BOERHAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La simple promenade a ses avantages, mais

---

plus ancien des médecins Arabes : " Puisque „ la santé, dit-il, contribue beaucoup à la „ connoissance & au culte de la divinité, & „ que l'homme malade n'en peut pas contem„ pler dignement les œuvres, il est donc ab„ solument nécessaire pour lui d'éviter avec „ soin tout ce qui peut nuire à son corps, „ & de rechercher au contraire tout ce qui „ peut conserver & augmenter sa santé.

(*a*) *De methodo*, *N°.* 6.

(*b*) *De motu optim. corpor. medicin.* §. 9.

elle ne suffit pas, & je ne puis trop recommander de monter souvent à cheval; cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine, & sur-tout pour les viscères du bas ventre, dont il prévient & dissipe les engorgemens, qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaires des personnes sédentaires (*a*). Je voudrois même que notre siecle & notre postérité eussent l'obligation aux gens de lettres de rappeller ces différens exercices dont les anciens faisoient une partie de leurs devoirs, auxquels nos ancêtres se livroient encore avec le plus grand succès, & que, depuis deux ou trois générations, nous négligeons si fort que, dans quelques années, leurs noms n'existeront vraisemblablement plus que dans les dictionnaires. L'histoire qui

---

(*a*) *Equitatio præ aliis hominibus litteratis studiis deditis & speculativam agentibus vitam convenit, in quibus & simul optime sessio illa pessima, incurvato corpore, quam inter legendum, scribendumque vix vitant, respirationem, motum diaphragmatis & musculorum abdominis sufflaminans, avertitur & corrigitur, equites enim decet ut erectum corpus gerant.* Mr. ADOLPH *de equitationis eximio usu medico*, §. 18. *p.* 52.

doit leur être familiere, leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice; HÉRODICUS, célebre médecin, précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnastique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen sa propre santé, &, malgre la foiblesse de son tempérament, parvint jusques à l'âge de cent ans; s'il en porta quelquefois l'usage trop loin pour ses malades, c'est que l'on est sujet à s'enthousiasmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers(*a*). STRATON étant attaqué d'une maladie de la rate qui est une de celles des savans, ne s'en guérit que par l'exercice (*b*). HISMONEUS se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerfs. GALIEN. infirme jusques à l'âge de trente & quel-

---

(*a*) HERODICUS étoit frere de ce célèbre rhéteur CORGIAS de *Leontium* dont j'ai déja parlé, qui parvint à l'âge de cent & huit ans, & qui suivoit sans doute les conseils de son frere.

(*b*) Il y a eu quelques princes & plusieurs grands-hommes de ce nom; celui-ci est STRATON *de Lampsaque*, surnommé le *Physicien*.

ques années, nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir sa santé qu'en consacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE (*a*) & AGESILAS qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans, le grand pontife SCEVOLA, SCIPION, LÉLIUS, jouant au petit palet, & faisant des ricochets aux bords de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver par là leur santé, leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos lettrés les plus illustres, sans craindre de blesser leur vanité, & avec quelqu'espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. " Les délassemens du pere MALLEBRANCHE „ étoient des divertissemens d'enfans, „ il y recherchoit cette puérilité, honteuse en apparence; par une raison „ très-digne d'un philosophe, il ne vouloit point qu'ils laissassent aucune „ trace dans son ame; dès qu'ils étoient „ passés, il ne lui restoit rien que de ne „ s'être pas toujours appliqué. Il auroit dû les rechercher encore par une

(*a*) *Arundine equitavit ipse Socrates.* VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.

autre raiſon, c'eſt que ces jeux puériles ſont les ſeuls qui délaſſent véritablement les gens de lettres. Les cartes ne ſont point un plaiſir qui leur convienne, tous les jeux de commerce exigent de l'attention & ne la repoſent point, ceux de haſard les fatigueroient moins, ou plutôt ne les fatigueroient point du tout, & peut-être les égayeroient, s'ils ſe perſuadoient, ce qui eſt vrai, que les haſards ſont purement haſard, & qu'il n'y a aucune ſpéculation à faire ſur leurs combinaiſons ; mais ils ont, comme ceux de commerce, l'inconvénient de retenir ſédentaires, & il faut du mouvement. *Il eſt étonnant*, diſoit PLINE le jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'eſprit.*

Mr. DE LA CAILLE, qui avoit toujours été fort valétudinaire, n'acquit de la ſanté que dans les travaux corporels auxquels il fut obligé pour la vérification de la méridienne de France (*a*).

La navigation eſt un exercice qu'on ne peut point conſeiller à tous les ſavans, le plus grand nombre n'eſt pas à même de ſe le procurer, mais c'eſt

(*a*) Voyez ſon éloge par Mr. BAILLY.

un excellent remede pour débarraſſer les viſceres engorgés, diſſiper la bile, rétablir puiſſamment la tranſpiration (*a*), favoriſer toutes les évacuations, & ceux qui ſont à portée d'en jouir, ne devroient point le négliger. Les anciens en connoiſſoient bien tous les avantages (*b*), & c'eſt le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de lettres, & en avoit les infirmités (*c*). " Il étudia de bonne „ heure, dit ſon hiſtorien, & avide„ ment l'éloquence & les beaux-arts, „ il eut de très-grandes maladies; il „ étoit ſujet aux rhumes & aux flu„ xions, & il fut attaqué de la pierre „ &

(*a*) Je ſuis perſuadé, dit M. KIRKPATRICK, que les voyages ſur mer ſont le ſecours le plus efficace pour augmenter l'inſenſible tranſpiration. Son ſuffrage eſt d'autant plus concluant que lui-même avoit fait beaucoup de ces voyages.

(*b*) Mr. GILGHRISIT, célebre médecin Ecoſſois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans pluſieurs maladies très-graves, par une ſuite d'obſervations qu'il a réunies dans un petit ouvrage intitulé: *On ſea voyage.*

(*c*) *Si quo mari pervenire poſſet potius navigabat.* SUETON.

„ & d'inflammations d'entrailles (*a*)"; mais s'il éprouvoit les infirmités que produisent les sciences, plus sage que les savans, il savoit donner à la santé les soins qu'elle exigeoit, & se conserva jusqu'à une belle vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un carrosse bien suspendu & qui roule sur de beaux chemins, n'en est presque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui sont hors d'état de sortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce sont de foibles ressources, quand il est impossible de faire mieux; mais des gens de lettres peuvent toujours faire beaucoup mieux, quand ils n'attendent pas trop tard.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui leur conviennent le mieux, sont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chasse, les quilles, les boules, le petit palet même; mais malheureusement ils sont tombés dans un si grand discrédit que, dans plusieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens*, auroient presque honte

(*a*) *In vit.* OCT. AUG. cap. 82.

de s'en amuſer, & ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs, eſt une des cauſes principales de l'augmentation des maladies de langueur (*a*). Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établiſſemens, qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtitution de la jeuneſſe, & que la gymnaſtique redevint comme autrefois un objet des ſoins des directeurs & des amuſemens des jeunes gens; je comprends ſous ce mot général les jeunes perſonnes du ſexe dont la vie ſédentaire ruine leur ſanté, &, j'oſe dire même, le bonheur de la ſociété.

§. 55. Ardens à défendre leur inaction, les gens de lettres s'autoriſeront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leurs ſantés juſqu'à une vieilleſſe avancée, ſans faire d'exercice, de celui des femmes, de celui de beaucoup d'artiſans ſédentaires; mais ils ſe font une illuſion funeſte, & les cas qu'ils allèguent ne ſont point ſemblables au leur.

(*a*) Tous les Gens de Lettres devroient lire le bel ouvrage de MERCURIALIS *de arte gymnaſtica*, mais malheureuſement il eſt en latin.

S'il y a en effet pluſieurs femmes, car malheureuſement cela ne regarde pas le grand nombre, qui ſe portent aſſez bien ſans prendre preſqu'aucun mouvement, c'eſt qu'elles ont d'autres ſecours qui facilitent la circulation, & dont les Gens de Lettres ſont privés. La nature les a rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté; elles cauſent davantage, & ce babil même eſt une ſorte d'exercice proportionné à leurs beſoins; elles mangent la plupart moins: elles ne s'épuiſent point par les méditations qui tuent les ſavans; leur ſommeil n'eſt point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui les ont occupées pendant le jour; mille petits événemens de ſociété, qu'un homme abſorbé dans ſes travaux n'apperçoit pas ſeulement, ſont pour elles des objets aſſez conſidérables pour mettre les paſſions en jeu, au dégré qu'il faut pour animer la circulation, ſans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, preſque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les

femmes jouiſſent; ce ſont des femmes maſquées en hommes.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très-différens; ils n'ont qu'une choſe commune, c'eſt de ne pas changer de place autant qu'il ſeroit à ſouhaiter; mais, même à cet égard, il y a déja une ſi grande différence entr'eux, puiſque l'Homme de Lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédentaire qu'il mene les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes; ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptieme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixieme. A tout autre égard, la différence eſt extrême; car quoique l'artiſan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelqus arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatiguans, quoiqu'on ſoit toujours aſſis; chez tous, ſa continuité ſupplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée, la ſomme de leur action, quoique très-inſuffiſante, chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſu-

périeure à celle de beaucoup de savans. D'ailleurs si cet artisan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use pas par l'étude; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'Homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ses digestions; son genre de vie est plus simple; sa gayeté, ses chants le soutiennent; tout est contre l'Homme de Lettres (*a*).

§. 56. Quelque nécessaire que leur soit le mouvement, ils ont cependant

(*a*) Je ne veux point dire que l'inaction ne soit pas nuisible à beaucoup d'artisans, je suis sûr du contraire; je sais que tous les arts ont leurs inconvéniens, & peut-être que le genre de vie du laboureur est le seul qui ne soit pas contraire à la santé, mais je veux seulement prouver que l'inaction des Gens de Lettres est plus complette, & accompagnée de circonstances plus fâcheuses que celle des artisans sédentaires. Les maladies de cette classe d'hommes dépendent de quatre choses principales : le manque suffisant d'exercice & de plein air; les habitations souvent mal saines qu'ils occupent; les matieres qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent; la fatigue de certaines parties du corps sur lesquelles roule tout le pénible de leur art.

quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuisible ; la premiere, c'eſt de ne jamais ſe permettre un exercice exceſſif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuiſe. Trop ſujets à donner dans les extrêmes, ils paſſent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice ſuppléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'eſt ſe tromper dangereuſement; non ſeulement ils uſent leurs forces & ſe trouvent plus épuiſés après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout-à-coup, d'en faire rompre quelques-uns, & ils tombent dans des ſaignemens de nez, des crachemens & même des vomiſſemens de ſang, comme je l'ai vu quelquefois ; auſſi SENEQUE a eu raiſon d'exclure des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuiſent les eſprits (a) ; & HUMOBO PISO, ce mé-

(a) *Nam exercitationes, quarum labor ſpiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac ſtudiis acrioribus reddit.* Epiſt. 15.

decin Italien qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du sang, croyoit, fondé sur ce même principe, qu'un homme qui fatiguoit trop son corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention nécessaire (*a*).

Une seconde précaution, c'est de ne pas s'appliquer d'abord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raisons différentes; la premiere; c'est qu'alors on a besoin de repos, & que l'action de l'ame n'est point un repos pour les corps fatigués, comme celle du corps l'est pour l'esprit; la seconde, c'est que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement, est peu propre à suivre une chaine d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oscillations. (*b*). Il n'y a point d'homme de Lettres sans doute qui ayant été obligé, par quelques circonstances de s'occuper après avoir pris

(*a*) *De regimine magnor auxilior. p.* 378.

(*b*) *Voy.* PLATNERI *de negotiosâ actione propter valetudinem circumcidenda* Cette excellente dissertation, toute pleine de choses utiles, & écrite avec beaucoup d'élégance, est un morceaux précieux pour tous les médecins.

assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espece de vacillation & de volubilité dans sa tête, qui lui présentoit trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisieme lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas; la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration; mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs, comme on l'a déja dit, & elle souffre, si un violent exercice les emploie ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à chaque instant l'action de la digestion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après le repas, le trot du cheval est celui qui lui nuit le plus.

Enfin, quand on a été longtems dans l'inaction, on doit se persuader que les premiers exercices seront pénibles, & paroîtront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point se rebuter: en commençant par de très-modérés, on évitera ces mal-aises, & en les augmentant graduellement, on parviendra peu-à-peu, à

prendre beaucoup de mouvement ſans fatigue & avec le plus grand ſuccès.

§. 57. Quand les Gens de Lettres, modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils ſe procurent; mais comme on ne peut point eſpérer qu'ils obſervent tous, à cet égard, les conſeils qu'on leur donne, il eſt important de leur indiquer un régime qui ne concoure pas au moins à augmenter les cauſes de leurs infirmités, & qui puiſſe même contribuer à les diminuer (*a*). L'on trouve dans HIPPOCRATE une règle générale qui preſcrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'alimens qu'ils doivent prendre : *que les alimens*, dit-il, *ſoient proportionnés au travail* (*b*); *car*, ajoute-t-il ailleurs, *ſi les forces du corps ſurpaſſent les alimens*, c'eſt-à-dire, ſi on les digère, *ils nourriſſent & donnent de la vigueur au corps; mais ſi la force des*

(*a*) *Vero è, che un letterato indefeſſo ne ſtudi ſe uſi un vitto regolato, innocente, e parco provare più ſoffribilli gl' incommodi di ſua profeſſione* FELICI *diſſertat. p.* 203.

(*b*) Ως ο πονος εστι και πεψις.

alimens surpasse les forces du corps, c'est-à-dire, si l'estomac ne peut pas les digérer, *ils produisent une foule d'incommodités* (*a*). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé; & l'on en sentira l'importance, en se rappellant une vérité que j'ai déja établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues a nos humeurs & les change en notre propre substance.

Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent, comme je l'ai dit §. 20, en suivant leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'est donc ces forces que chacun doit consulter; & tant de causes concourent à les détruire chez

(*a*) *De locis in homine*, FOES. p. 421. & ailleurs.

le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver longtems ; d'ailleurs, lors même qu'ils digèrent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par là même la sobriété leur est nécessaire, pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 74. & 75. Qu'ils se comparent au robuste laboureur & qu'ils jugent si leur diète peut être la même. L'un toujours au grand air, faisant un exercice continu, toujours gai, ne se fatiguant jamais par des méditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très-régulières, est toujours dans un état de parfaite santé ; les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer ; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalent sans mâcher ; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancréas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfection, parce que les organes qui les séparent, sont sains ; les fibres musculaires de l'esto-

mac & des boyaux agiſſent avec force ; aucune fonction, en un mot, ne languit, les excrémens ſont évacués, le chile paſſe ſans obſtacle dans les vaiſſeaux ſanguins qui en font bientôt un ſang pur dont les ſuperfluités s'évacuent par les urines & la tranſpiration, & le corps reſte dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandiſes, de la gelée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digéré en très-peu de tems, il aura faim, il ſera en nage, il tombera en foibleſſe, ſi on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une conſtitution foible s'aviſe de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'eſtomac, ou des angoiſſes plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigeſtion, ces alimens corrompus deviendront une eſpèce de poiſon qui produira les ſuites les plus funeſtes ; & Mr. BOERHAAVE les a averti de ce danger : " Il y a des „ Gens de Lettres gourmands, dit il, „ qui oſent manger les mêmes choſes „ que les gens de la campagne, mais „ ils ne peuvent digérer ces alimens, „ qu'ils choiſiſſent ou de renoncer à

„ l'étude ou de changer de régime;
„ sans quoi de longues & cruelles obs-
„ tructions dans les entrailles seront le
„ fruit de cette indiscrétion (*a*).

§. 58. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter sur le choix des alimens & sur leur quantité; les erreurs à l'un & à l'autre égard sont funestes, mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pècher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux les mal choisir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre; ce qui ne peut jamais être nécessaire.

Je ne me propose point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuisibles; je me contenterai de faire connoître les classes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut se permettre.

Ceux qui ne conviennent pas, sont 1°. tous les alimens gras; ils augmentent le relâchement des fibres de l'estomac, émoussent l'action déja trop foible de la salive, des sucs digestifs de la bile, des liqueurs intestinales, occasionnent par la lenteur de leur diges-

(*a*) *Prælect. ad inst.* §. 1036. *t.* 7. *p.* 332.

tion un mal-aise sur l'estomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent ou acides, ou rances, quelquefois successivement l'un & l'autre, & produisent dans ces parties des symptômes d'irritation violente (*a*).

2°. Tous ceux qui étant visqueux, pâteux, glaireux, opèrent à peu-près comme les graisses. Ces deux classes renferment les pâtes grasses, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux, &c. quelques poissons tels que les anguilles, la raye, la seche, &c.

3°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaison & la salaison, sur lesquelles les forces digestives foibles agissent trop lentement, qui restent longtems sur l'estomac, irritent d'abord par leur poids & par leur âcreté, se corrompent en séjournant, & irritent ensuite par cette corruption.

La viande de cochon, celle de cochon de lait, souvent les oyes & les canards, réunissent tous les défauts in-

(*a*) Les graisses végétales telles que les huiles, le chocolat, le beurre, la crême, s'aigrissent ordinairement avant que de rancir; les graisses animales se ranciissent sans aigrir.

diqués dans ces trois articles ; & ne sont point ordinairement des alimens adaptés aux forces digestives des hommes de lettres, des gens oisifs & sédentaires, des personnes valétudinaires.

4°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à se développer, & n'étant pas assez contenu par des organes foibles, ni distribué à mesure qu'il se développe, produit des gonflemens considérables, qui sont toujours accompagnés d'un sentiment de mal-aise dans tout le corps, & sur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuses, & que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, défendoit si soigneusement à ses disciples de manger des feves (*a*).

(*a*) L'air qui se développe des alimens est un des plus grands agents de la digestion ; on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air ; mais cet air si utile, si nécessaire quand les organes sont en bon état, parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il se développe peu à peu, parce qu'il est régi & de nouveau employé, à mesure qu'il se développe, par l'action de

5°. Tout ce qui est ou fort acide, (on a vu que les Gens de Lettres étoient fort sujets aux aigreurs), ou qui irrite trop par quelqu'autre espece d'âcreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point supporter.

§. 59. Les alimens qui conviennent le mieux sont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on sert à l'ordinaire sur les tables; excepté; je l'ai déja dit, celle de porcs, d'oyes, de canards.

---

l'estomac & des intestins, nuit quand les digestions sont foibles, parce que, comme on l'a déja vu, les alimens se corrompant presque plus qu'ils ne se digèrent, la quantité d'air qui se développe est beaucoup plus considérable, parce que la progression des alimens se fait mal, ils restent longtems dans l'estomac, & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit dû être repartie dans tout le canal intestinal; parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, si on veut me permettre cette expression, n'en est point régi, mais s'amasse & se raréfiant à chaque instant par la chaleur, gonfle prodigieusement, & par la occasionne de vives douleurs, trouble la digestion, & comprimant tous les viscères du bas-ventre, en altère les fonctions, quelque fois même y produit des inflammations.

2°. Le poiſſon à écailles, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céréales, telles que les différentes eſpèces de froment, le ſeigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuſes ſoient nuiſibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur uſage modéré nuiſit aux perſonnes dont l'eſtomac n'eſt pas encore entiérement perdu. De toutes ces graines, les unes étant gruées ſervent à faire ces différentes ſoupes connues ſous le nom de ſoupes farineuſes qui, ſoit à l'eau, ſoit au bouillon de viande, ſuivant les circonſtances, ſont un aliment aſſez nouriſſant, aiſé à digérer, & dont on fait uſage avec grand ſuccès dans pluſieurs cas. Les différens fromens & le ſeigle fourniſſent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne ſont ni trop relâchantes, ni trop acides; les meilleures de toutes ſont les différentes eſpèces de chicorée. 5°. La plûpart des racines uſuelles, qui nourriſſent par leur partie farineuſe, comme les graines, & qui d'ailleurs ſont preſque toutes chargées d'un ſucre fort doux, qui eſt un mèlange d'huile & de

sel dont les effets sont favorables (*a*). 6°. Le pain qui est la base commune de la nourriture chez toutes les nations civilisées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'usage même de ces alimens peut être rendu plus salutaire par quelques observations qu'il est important de faire.

§ 60. Par rapport aux viandes tendres, on doit les manger ou rôties ou cuites dans très-peu d'eau ; si on les cuit à grand bouillon, le bouillon se charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conservent plus qu'une fibre séche qui est incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux secs, les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne soient pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les

---

(*a*) Toutes les racines dont on fait usage dans les cuisines, & sans doute beaucoup d'autres, sont remplies d'un excellent sucre qui n'est point inférieur a celui de la canne à sucre, & qu'on peut en extraire très-aisément ; huit onces de suc de *chervi* donnent une once & demie de sucre. MARGRAFF, *Mém. de l'Acad. de Berlin.*

perdreaux, les alouettes, sont les viandes les plus convenables aux personnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devroient se borner.

Des poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaise nourriture, & on doit les éviter. Le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Les œufs, quand ils sont tous frais & crus ou très-peu cuits à la coque, sont un genre d'aliment doux qui n'irrite point; qui nourrit bien, qui se digère avec facilité, mais s'ils ne sont pas très frais, ils sont nuisibles; s'ils sont durcis, ils sont très-indigestes; c'est une des meilleures nourritures pour les personnes sujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digérer les œufs entiers, se trouvent souvent très-bien de ne prendre que le blanc qui est beaucoup plus aisé à digérer & qui fortifie beaucoup les personnes foibles (*a*).

(*a*) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc est la premiere nourriture du poulet,

Le lait qui eſt le plus doux, le plus digeſtible des alimens, convient auſſi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne ſoyent point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digérer, le retiendroient trop long-tems dans l'eſtomac où il ſe corromproit. Il faut pour bien faire, le prendre ou ſeul ou ſeulement avec un peu de pain dans un tems où la digeſtion des autres alimens eſt bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boiſſons; c'eſt la décoction d'une graine qui renferme deux parties, une farine douce, nouriſſante, digeſtible; & une huile

---

& que le jaune ne lui ſert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux relations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, eſpèce de poule de mer des Iſles Philippines, ne ſert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot, le jaune ſe trouve tout entier dans la coque mais comment concilier cette obſervation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune eſt une partie de l'animal même?

graſſe, amère pénétrante; ce mélange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe; comme aliment gras, il occaſionne quelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digere mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général, il ne convient point, quand il y a des obſtructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſuportable pour pluſieurs perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échauffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§. 61. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars, les groſeilles, les meures, les différentes eſpeces de prunes & de pèches (*a*), les poires fondantes, les

(*a*) Mr. KIRKPATRICK, qui avoit vécu très-longtems dans les pays plus chauds que Londres, établit dans une note de l'édition

abricots, les raisins. Tous ne sont pas également salutaires ; les cerises, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raisins, sont ceux qui me paroissent mériter la préférence, & leur qualité relâchante & susceptible de s'aigrir, pourroit même les faire envisager d'abord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conseillerois point en effet un usage trop continu

---

Angloise, & j'ai toujours fait la même observation, que les pêches meures mangées en très-grande quantité, n'ont jamais d'autre inconvénient que celui de procurer quelquefois une simple diarrhée, mais il remarque qu'elles ne parviennent à ce point de maturité, en Angleterre, que dans les étés chauds & secs. Mr. CULLEN se plaint également de ce qu'elles sont rarement bonnes en Ecosse, & je le remarque, pour faire observer en général que les conseils qu'on donne sur l'usage des fruits, sont toujours relatifs aux climats ; presque tous nos fruits sont délicieux & très-sains ; j'en fais faire un très-grand usage, avec le plus grand succès ; ce même usage auroit des inconvéniens avec des fruits moins bon. Les pêches sont un des fruits les plus difficiles en température, si l'Angleterre est trop froide, nous avons des dispositions qui sont déjà trop chaudes.

ou trop abondant ; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expose, on a vu qu'un des plus cruels étoit la stagnation & l'épaississement de la bile; ces fruits sont le remède du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir : leur jus qui est, de tous les savons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le seul nourissant & fortifiant, conserve à la bile sa fluidité, enlève les obstructions, excite les intestins paresseux, guérit la mélancolie qui dépend des obstructions du bas ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 112. qui sont exposés à des fièvres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fièvres lentes, produites par le desséchement, ou par l'âcreté putrides des humeurs ; ils sont sur-tout le vrai spécifique des maladies indiquées §. 22, qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter, quand on est fort sujet aux aigreurs, quand l'estomac & les intestins sont dans un état de relâchement, que tout le corps est trop lâche, le sang trop dissous, les forces épuisées. Les personnes même auxquelles ils conviennent, sur-tout les Gens de Lettres dont

l'eſtomac a toujours beſoin de ménagement, ſe trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas, quand l'eſtomac eſt vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre ſeuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & ſur-tout de ne boire par deſſus que de l'eau, qui eſt leur vrai digeſtif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 62. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être preſcrites par des règles générales, mais que chacun doit découvrir en obſervant ce qui lui convient ou l'incommode. Chez quelques perſonnes, la viande ſe digere plus aiſément que les légumes qui leur procurent une ſenſation déſagréable au creux de l'eſtomac, & dont ils doivent par-là même beaucoup reſtreindre l'uſage, dont d'autres ſe trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un uſage un peu abondant leur donne de l'angoiſſe, des inſomnies, de la triſteſſe, de la fièvre. En général, on préfère les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'uſage, dit-il,

dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer, pour autoriſer ce ſyſtème, l'exemple de pluſieurs Philoſophes célebres par l'étendue de leur génie & de leurs connoiſſances, qui n'en ont fait aucun uſage, tels que ZENON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu Mr. COCCHI, célebre médecin de Florence, a donné ſur cette matiere une diſſertation très-intéreſſante (*a*) ; mais je crois cependant devoir avertir que ce ſeroit un abus dangereux que de vouloir aſtreindre les Gens de lettres à un régime abſolument végétal qui auroit, pour pluſieurs, des inconvéniens très-réels.

Quelquefois même leur eſtomac ſe trouve dans un ſi grand relâchement, leurs forces digeſtives ſont ſi fort émouſſées, la bile ſi apauvrie, qu'ils ne peuvent digérer aucune eſpèce de végétaux & qu'ils périroient, s'ils s'obſtinoient à en vivre.

GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poiſſons de riviere, comme un des alimens les plus ſains pour les Gens de Lettres ; on ſe ſent

(*a*) *Del vitto Pitagorico per uſo della Medicina.* Firenze 1744.

plus léger après leur usage qu'après celui de la viande.

J'ai vu quelques hommes des lettres à qui le pain donnoit constamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très-petite quantité. Il n'y a point de praticien observateur qui n'ait remarqué souvent que le pain, cet aliment si salutaire pour les hommes sains, ne l'étoit point dans plusieurs maladies, & je suis très-souvent obligé d'en faire beaucoup modérer l'usage, quelquefois de l'interdire presque entiérement.

Les œufs incommodent beaucoup de gens, sans qu'il soit toujours possible d'en assigner la raison; il en est de même du lait; ainsi par rapport à ces alimens, il faut absolument consulter son estomac.

§. 63. Quoique l'apprêt le plus simple soit le plus sain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les assaisonnemens de la cuisine des savans. Les fibres lâches de leur estomac, dont l'action n'est point animée par le mouvement, ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engourdissement, tels sont le sel, le sucre; quelques aromates doux, tels que la

canelle, la noix muſcade; & ſur-tout ces aromates plus ſalutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la marjolaine, le baſilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un ſel exceſſivement âcres, irritent trop fortement & dont l'action eſt trop durable. Tous les gens de lettres devroient, comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'uſage de la moutarde & du poivre, qui ſont remplis d'une huile eſſentielle preſque brûlante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent uſage des aſſaiſonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puiſque tout ce qui irrite augmente la circulation, uſe les organes & abrège les jours.

§. 64. Une des régles de diététique la plus importante pour la ſanté, & à laquelle il eſt d'autant plus important de s'aſtreindre qu'on a l'eſtomac moins bon, c'eſt d'éviter les mêlanges de différens alimens, & de ne jamais ſe permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui ſe borne à un ſeul fait encore mieux; &

j'ai connu un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat; il a tenu parole, & est parvenu à celui de quatre vingt dix, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit, & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre de choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'usages plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'HORACE nous fasse la leçon sur cet article, on recevra ces conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. „ Voyons main-„ tenant quels sont les avantages de la „ frugalité? Premierement, avec elle „ on se porte bien. Pour en être con-„ vaincu, rappellez-vous quelqu'un de „ ces repas simples dont vous vous êtes „ si bien trouvé; mais dès qu'on mêle „ les ragouts, les rôtis, le gibier, le „ poisson, les viandes douces se chan-„ gent en bile, & une pituite visqueuse

» fait mille ravages dans l'eſtomac (*a*)".

§. 65. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les gens de lettres font uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déja plaint, ils négligent un des ſecours les plus utiles à la digeſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte; elle augmente la ſécrétion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (*b*), elle en impregne exactement les alimens, elle augmente leur ſurface, en les diviſant extrêmement; & elle les met par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins longtems, ils s'y digerent, & ne s'y corrompent point; par-là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette premiere digeſtion étant parfaitement bien faite, tout le reſte des fonctions s'en reſſent & s'e-

(*a*) *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat &c.* Satyr. 2. lib. 2.

(*b*) MACBRIDE *experimental eſſays*, p. 15, 54. *&c.*

xécute avec aisance. La mastication a encore deux autres avantages, l'un c'est que l'on mange réellement moins sans en être moins nourri; l'autre, c'est qu'elle contribue beaucoup à la conservation des dents; en un mot, ses avantages pour la conservation de la santé sont tels qu'on ne peut point assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 66. La digestion se faisant lentement chez les gens de lettres, il ne leur convient point de manger souvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un estomac encore à demi plein d'alimens à demi digérés, qui ont besoin de toutes les forces de l'estomac pour l'être complettement, & celui d'un estomac qui étant débarrassé de tout aliment, a repris ses forces & est baigné de sucs digestifs qui attendent de nouvelles nourritures; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digestion commencée, & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digestion; ainsi il importe extrêmement aux gens de lettres de ne jamais manger mal à propos; & c'est bien assez pour eux de faire trois repas par jour, deux très-lé-

gers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques personnes dont le travail avoit dérangé l'estomac & la santé, se rétablir en observant la mode de vivre suivant que je leur avois conseillé, avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails seroient déplacés ici. Le matin en se levant, ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeûnoient une demi heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures; ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dînoient après s'être un peu reposés. Les premières heures après le dîner étoient consacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de société qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps; ils s'occupoient encore quelques heures dans la soirée, & faisoient un souper extrêmement léger; ce qui est très-important pour les lettrés par plusieurs raisons. La premiere, c'est que le sommeil portant déja plus de sang à la tête, il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaisseaux par un grand souper, avant que de se coucher (*a*); la seconde, c'est

(*a*) Il y a plusieurs phénomènes qui prou-

que l'action des nerfs étant diminuée pendant le ſommeil, les digeſtions auxquelles cette action eſt néceſſaire doivent ſe faire moins bien; la troiſieme, c'eſt que le ſommeil des gens de lettres étant déja fort léger, s'il y a dans l'eſtomac beaucoup d'alimens, ils forment un principe d'irritation, qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble abſolument le repos; on n'eſt pas éveillé, parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas, parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme le ſommeil, & cet état fatigue exceſſivement & ruine la ſanté; on le prévient, en faiſant un de ces ſoupers légers qui, comme on le diſoit de ceux de PLATON, *ſont agréables pour le moment & pour le lendemain*, & laiſſent le corps ſain & l'eſprit libre; au lieu qu'un ſouper abondant

---

vent cette plénitude des vaiſſeaux du cerveau pendant le ſommeil, & on a tous les jours ſous les yeux un phénomene qui la démontre palpablement, ce ſont ces grincemens de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes ſont ſujets en dormant, & qui ſont toujours beaucoup plus forts, quand ils ont beaucoup ſoupé.

laisse la tête embarrassée le corps fatigué & l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès.

Vides ut pallidus omnis
Cœnâ desurgat dubiâ? corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægavat una,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ,
Alter ubi dicto citius curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit (*a*).

J'ai connu des hommes de lettres qui ont rétabli leur santé délâbrée en

(*a*) Voyez les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appesantit l'esprit & rend terrestre cette parcelle de la Divinité, ce souffle qui nous anime; au lieu que l'homme sobre se couche, s'endort, & se lève plein de vigueur pour reprendre ses occupations. HOR. *Sat.* 2. *lib.* 2.

THEOPHRASTE a aussi averti qu'*en mangeant beaucoup & en se nourrissant de viandes, on affoiblissoit sa raison, on appesantissoit son esprit, & on contractoit une espèce d'imbécilité.*

prenant seulement un peu de lait pour souper. Ne feroit-on pas encore mieux; dira-t-on peut-être, de ne point souper du tout? Quelques personnes sont dans cet usage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indistinctement à tous les gens de lettres; comme ils ont l'estomac extrêmement sensible & les nerfs fort délicats, s'ils restent trop longtems sans prendre quelque chose, les sucs digestifs acquierent une âcreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'estomac, & cette irritation suffit pour troubler le sommeil.

§. 67. Ceux qui sont attachés au plaisir de manger, pourroient être tentés d'envisager ces regles, comme des préceptes austeres qui n'ont jamais été exactement suivis, & qu'il seroit peut-être dangereux de suivre à la lettre; il est aisé de les rassurer par une foule d'exemples, qui prouvent qu'une sobriété bien plus grande que celle que j'ai prescrite, est le vrai moyen de conserver une santé parfaite. ANACRÉON, qui parvint à une vieillesse avancée, ne se nourrit, les dernieres années de sa vie, que des raisins secs. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient

beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, eſt un modele à leur offrir pour la ſobriété; il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture(*a*). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de pluſieurs autres ſolitaires dont la longue vie eſt moins bien atteſtée, vécurent tous au delà d'un ſiecle, en ne ſe nourriſſant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda ſon tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célebre reſtaurateur du droit dans le quatorzieme ſiecle, eſt le premier, ſi je ne me trompe, qui ait peſé ſes alimens, il les réduiſit à une très-petite quantité, afin de conſerver par là ſon génie également diſpoſé, en tout tems, à l'étude à laquelle il ſe livroit avec une ardeur qui a été peu imitée (*b*). Mais un des

(*a*) *Minimi cibi erut.* SUET.

(*b*) L'on nous a conſervé une anecdote de la vie de BARTHOLE qui n'eſt pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produiſent un fond dangereux d'hypocondrie, de miſantropie,

exemples les plus frappans & les plus instructifs est celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celle qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans, il fut attaqué de maux d'estomac, & de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fievre lente; malgré une multitude de remedes, sa santé continuoit, à quarante ans, à être très-mauvaise; il abandonna alors tous les remedes, il s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & quatorze onces de boisson par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit; l'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé *des avantages de la vie sobre* (*a*), fut tel que les infirmités, disparoissans peu à peu, firent place à

& d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature considérable, & condamnoit à mort sur le plus léger soupçon; ce qui le rendit si odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de se retirer à la campagne.

(*a*) *Luigi* CORNARO *discorsi della vita sobria.*

une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'age de quatre vingt quinze ans, il écrivit un ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéressant de sa vie. " Je me trouve sain „ & gaillard, comme on l'est à vingt- „ cinq ans; j'écris sept ou huit heu- „ res par jour, le reste du tems je me „ promène, je cause, ou je tiens ma „ partie dans un concert; je suis gai, „ j'ai du goût pour tout ce que je man- „ ge, j'ai l'imagination vive, la mé- „ moire heureuse, le jugement bon, „ & ce qui est surprenant à mon âge, „ la voix forte & harmonieuse". Il vécut au delà de cent ans. Le savant Jésuite Flamand, *Léonard* LESSIUS, enchanté de la méthode de CORNARO, traduisit son traité de la vie sobre en latin, en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand succès, & composa sur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (*a*). RA-

(*a*) *Leon* LESSII *Hyglasticon, seu vera ratio valetudinis bonæ.* Antverp. 1563.

MAZZINI nous a conservé l'histoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger (*a*); " CHARLEVAL, qui aima toute sa vie les lettres avec tendresse, étoit d'une si foible complexion, qu'on ne pensoit pas qu'il dut vivre; cependant par son bon régime, il prolongea ses jours jusques à quatre vingts ans (*b*)"; & Mr. NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé; n'a vêcu, pendant le temps de ses plus grandes méditations, que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne; & pendant le cours de sa vie, il n'a presque rien pris de plus, si ce n'est un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'esprit, pour conserver toujours sa tête parfaitement libre & toute la vivacité

(*a*) *Totam diem litterarum studio sine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ sumptâ ac studiorum curâ ablegatâ, somno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis dissertatio.* Opera omnia, p. 654.

(*b*) VIGNEUL-MARVILLE, t. 1. p. 280.

de ſon eſprit, ne vécut pendant pluſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (*a*), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conſerver la ſanté.

§. 68. L'eau eſt la boiſſon que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les palais, & lui a donné la vertu de diſſoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle, & elle eſt en effet un très grand remede toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſéchereſſe, quand on eſt incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'âcreté. On doit choiſir une eau de fontaine pure, douce, fraîche, qui mouſſe facilement avec le ſavon, qui cuiſe bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités, elle facilite extrême-

(*a*) CHEYNE *Natural method. of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

ment les digeſtions; elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le ſommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus conſtante, & les mœurs plus douces. En comparant ſes effets à ceux du vin, la comparaiſon eſt toute en faveur de l'eau.

§. 69. Le vin agit comme un ſtimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui ſouvent répété abrege néceſſairement la vie; ſujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui ſont un des maux des gens de lettres; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux, & qui ſeul devroit les déterminer à s'en priver, c'eſt qu'il porte puiſſamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études diſpoſent déja ſi fortement. On ſoulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies ſans interdire cette boiſſon dont l'uſage journalier, bien loin de faciliter la digeſtion, la trouble chez preſque toutes les perſonnes qui n'ont pas l'eſtomac très-bon. L'on a remarqué ſouvent que les perſonnes qui ne buvoient que de l'eau, avoient le génie

plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDÉ, TIRAQUEAU, Mr. LOCKE, Mr. DE HALLER, n'ont jamais bu que de l'eau: MILTON buvoit rarement autre chose; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu longtems, n'ont bu que très-peu de vin, qui est nuisible dans presque tous les maux de nerfs; fléau ordinaire des Gens de Lettres, & qui sont si inévitablement la suite des études, que je ne doute pas que cet amour des sciences, qui est depuis une siecle la manie régnante, ne soit une des principales causes de l'augmentation frappante des maladies de cette espece (*a*), qu'un

(*a*) Les maladies de nerfs sont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a soixante ans; c'est une vérité généralement connue, tout le monde l'observe, s'en plaint & en demande les raisons; il y en a plusieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues. On pourroit dire, comme CICERON disoit autrefois des Dieux, il est plus aisé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent continuellement

régime convenable, l'exercice; la privation des eaux chaudes & celle du vin guériſſent plus ſouvent que les remedes. Je ne veux cependant pas qu'on

---

en Europe, cette immenſité d'ouvrages qui en ſortent tous les jours, ſuppoſent néceſſairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui ſont plus ou moins expoſés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de nerfs en ſont une partie. Tant d'auteurs font éclorre une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuſes; peut-être que de toutes les cauſes qui ont nui à la ſanté des femmes, la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette juſques à la vieilleſſe la plus avancée, elles les liſent avec une ſi grande ardeur, qu'elles craignent de ſe diſtraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & ſouvent veillent très-tard pour ſatisfaire cette paſſion; ce qui ruine abſolument leur ſanté; ſans parler de celles qui ſont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui, à l'âge de dix ans, lit au lieu de courir, doit être à vingt une femme a vapeurs & non point une bonne nourrice.

2°. Un beaucoup plus grand uſage des eaux chaudes dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui ſuit celui-ci.

conclue que je condamne abſolument l'uſage du vin pour les gens de lettres; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boiſſon journaliere, & qu'on

---

3°. L'augmentation du luxe, qui entraine une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domeſtiques, & qui a multiplié prodigieuſement le nombre des arts ſédentaires dont l'établiſſement ſi vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la ſanté. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fuſtaillerie, paſſoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages ſur les marchés; & c'étoit le canton du pays où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portans, les plus à leur aiſe : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & ſéduiſit, la lapidomanie gagna, la fuſtaillerie tomba, la vie ſédentaire ſuccéda à la vie active, des mercenaires étrangers ſont venus travailler leurs terres, la nouvelle profeſſion a perdu de ſa vogue, c'eſt aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégéneré, & l'aiſance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes ſont foibles & oiſifs.

le regardât comme un remede ; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement, de foibleſſe, d'abattement ; on le prendroit, comme on a vu que Mr. NEWTON le prenoit, pour ſe for-

---

Pluſieurs ordres de gens qui ſe ſervoient eux-mêmes, il y a trente ans, ſe font ſervir aujourd'hui ; ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture ; ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude, & bientôt les derniers des artiſans ne voyageront plus que dans des carroſſes à *reſſorts bien liants*.

On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faiſoit ; le mot vague d'éducation a frappé les, oreilles & ſans ſavoir qu'elles idées on y attachoit, on eſt venu en ville donner de l'éducation à ſes enfans, & ils y ont perdu leur ſanté, & trop ſouvent peut-être leurs vertus ; qu'ont ils acquis en échange ?

4°. Plus de paſſions ; le luxe & la vie de la ville les mettent néceſſairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalouſie ; paſſions nuiſibles qui détruiſent la ſanté & produiſent tous les maux de nerfs ; ils diminuent les liaiſons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien.

5°. Un goût d'aſſaiſonnement dans la cuiſine beaucoup plus échauffant ; ce qui uſe néceſſairement les organes, jette dans la foi-

tifier dans les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuiſemens, pour ſe ſoutenir dans les afflictions; mais qu'en tout autre tems les gens de lettres le laiſſent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude invétérée, ce danger eſt nul.

---

bleſſe, la fievre lente, tous les maux de nerfs.

6°. Une dégénération qui eſt inévitable. Les enfans ſe reſſentent des maux des peres: nos aïeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus ſalutaire, nos grands peres ſont nés un peu plus foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrieme génération, nous ne connoiſſons plus la force & la ſanté que chez les vieillards octogenaires ou par ouï dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raiſonnée qu'on ne peut point eſpérer: ou quelques ſiecles de barbarie qu'on n'oſe pas même déſirer.

7°. Les influences des maladies ſecrettes, qui détruiſent la vigueur de l'humanité dans ſes germes, qui ſont ſi générales, & dont le traitement, qui pourroit être ſi ſimple & ſi ſûr, eſt malheureuſement encore ſi varié, ſi incertain, ſi ſouvent cruel & funeſte.

& de cent personnes qui quittent brusquement tout usage du vin, il n'y en a pas deux qui en soient incommodées. Quand il convient aux gens de lettres d'en faire usage, qu'ils employent un vin plus nourrissant que spiritueux; qui n'ait ni âpreté ni aigreur, & qui fortifie sans irriter; *generosum & lene*, mais qu'ils évitent soigneusement l'usage de ces petits vins, qui, comme dit VANHELMONT, sont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produisent des aigreurs, troublent la digestion & irritent les nerfs.

§. 70. Il y a un autre genre de boisson qui n'est pas moins nuisible aux hommes studieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand usage, ce sont les boissons chaudes, dont l'usage a augmenté prodigieusement depuis un siecle. Il se glissa à cette époque un préjugé funeste dans la Médecine; on étoit encore dans l'enthousiasme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conservation de la santé la rendre la plus facile qu'il seroit possible, que pour cela il falloit donner un extrême fluidité au sang, & que par là-même il convenoit de boire une grande quan-

tiré d'eau chaude. *Corneille* BONTEKOE, Médecin Hollandois, mort enſuite à Berlin, premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679 un petit ouvrage, en Hollandais, ſur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doſes les plus exceſſives, juſques à cent & deux cent taſſes par jour, & nie qu'il puiſſe endommager l'eſtomac: cette erreur ſe répandit avec une rapidité étonnante dans tout le nord de l'Europe, & eut les ſuites les plus fâcheuſes; l'époque de ſon introduction eſt celle d'une révolution marquée & funeſte dans l'hiſtoire de la ſanté. Les gens qui obſervent, ne tarderent pas à voir le mal, Mr. DUNCAN, Médecin François, établi à Rotterdam, publia en 1705 un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaiſe théorie, d'excellens conſeils contre l'uſage des boiſſons chaudes (*a*) Mr. BOERHAAVE

(*a*) P. DUNCAN, *Avis ſalutaire contre l'abus du caffé, du chocolat & du thé*, Rotterdam 1705. 8°. Cet ouvrage eſt devenu très-rare.

s'éleva avec force contre cet abus, tous ſes éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne penſent point autrement ; on eſt parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (*a*) ; mais malheureuſement le préjugé ſe conſerve encore chez les valétudinaires ; ils s'imaginent que l'épaiſſiſſement du ſang eſt la cauſe de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaiſans. Ces théieres pleines d'eau chaude, que je trouve ſur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux ſortent, avec cette différence qu'elles ne laiſſent pas même l'eſpérance, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la triſteſſe & le déſeſpoir.

§. 71. Le ſophiſme qui a induit les perſonnes foibles à faire un ſi grand uſage de boiſſons chaudes, n'eſt pas difficile

(*a*) Le thé & le caffé ſont proſcrits en Suède, & je vois dans les papiers publics que toute une province conſidérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les colonies Angloiſes en Amérique ont renoncé au thé.

ficile à détruire. Il eſt vrai que la circulation ſe fait ſouvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupiſſent, qu'il ſe forme des obſtructions, mais tous ces accidens dépendent de la foibleſſe des vaiſſeaux & non point de la denſité ou de l'épaiſſiſſement des liqueurs, qui ſont au contraire trop peu conſiſtantes. Si l'on ſaigne en même tems un laboureur robuſte & un homme qui paſſe ſa vie dans ſon cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le ſang du premier épais, d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure, de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du ſecond ſera diſſous, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme ſur le ſang du premier une peau forte ne forme chez le ſecond qu'une gelée molle; ce ſeroit donc au premier à éclaircir ſon ſang, ſi cet état du ſang étoit maladif, par beaucoup de boiſſons délayantes; le ſecond ne doit avoir d'autre but que de l'épaiſſir, & doit par là même éviter la grande quantité de boiſſons quelconque & les boiſſons tièdes, qui augmentent cette diſpoſition à l'hydropiſie qui, comme je l'ai déja

dit, §. 19, eſt ſouvent l'effet d'une vie ſtudieuſe & ſédentaire ; Mr. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (*a*). Mais c'eſt ſurtout l'eſtomac qui ſe reſſent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuiſent de pluſieurs façons.

La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ſes fibres trop tendues par ce volume de boiſſon, qui en même tems qu'elle les étend par ſa quantité, les relâche par ſa qualité, tombent dans le relâchement, la foibleſſe, & perdent la force néceſſaire à leurs fonctions ; les alimens reſtent alors trop longtems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de peſanteur déſagréable, dont on cherche à ſe débarraſſer, en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digérés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal.

Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſ-

(*a*) Année 1703.

son quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par-là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions, on ne les émouſſe point impunement, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter; on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même qu'elques Médecins, mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'économie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relâchement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſtifs, la précipitation des alimens avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général; ils ſont plus ou moins augmentés ſuivant la qualité de ces boiſſons. Celles qu'on prend chaudes ou tièdes ont un danger qui leur eſt plus particuliérement attaché, c'eſt de détruire cette fine mucoſité qui revêt ou tapiſſe intérieurement l'eſtomac, les boyaux, & en général tous les viſceres creux, & qui préſerve leurs

nerfs de la trop forte impreſſion des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent paſſage. Quand cette mucoſité eſt une fois emportée par le lavage continuel d'une boiſſon tiède, chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger, les nerfs, ſe trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne ſoit très-attentif à choiſir les alimens les plus doux; les inteſtins, dépouillés comme l'eſtomac, font éprouver des douleurs de coliques vives, & le mal ſe répandant juſques aux membranes internes de tous les petits vaiſſeaux, les nerfs, par-tout irrités, acquièrent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 72. Le danger de ces boiſſons eſt, comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles ſont chargées, la plus funeſte, quand on en fait un uſage fréquent ou abondant, eſt, ſans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux ſiècles de la *Chine* & du *Japon*, & qui a ſi fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'eſt introduit, qu'on peut aiſément juger, en faiſant attention à la ſanté des habitans d'une ville, s'ils

boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas; & l'un des plus grands biens physiques qui pût arriver à l'Europe, ce seroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuse, dans laquelle on ne trouve de principe essentiel qu'une gomme âcre & corrosive, avec quelques particules astringentes (*a*), qui donnent au thé, quand

(*a*) Un très-habile Jurisconsulte, ayant la première édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très-polie, dans laquelle je trouvai une observation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être utile. " Dans le " mois de Juin 1765, j'eus quelque ressen- " timent d'ardeur d'urine, accompagné de " douleurs qui m'étoient inconnues; le dé- " tail que j'en fis à Mr. le D.... m'apprit " que j'avois la gravelle, & il m'ordonna " des pillules de térébenthine & une in- " fusion de pareira brava & de réglisse: " l'usage de ce remède me fit rendre des " fragmens de petites pierres, comme des " fragmens qui auroient servi à envelopper " un petit noyau, ayant un côté concave, " l'autre convexe, des angles, &c. leur " passage quelquefois très-douloureux, le " plus souvent n'excitant qu'une très-petite " sensation. J'étois ordinairement resserré,

il eſt fort chargé, ou qu'il a tiré long-tems & qu'il eſt refroidi, un goût ſtip-

„ mais vers la fin de Novembre, l'uſage de
„ ces remedes me donna un teneſme qui me
„ fit cruellement ſouffrir. M. .... m'ordonna
„ la ſuppreſſion de tout remede, des lave-
„ mens &c. Enſuite M. le D... que je con-
„ ſultai, m'ordonna des pillules de ſavon
„ & autres remedes; le teneſme leur ſuc-
„ céda. Ayant lu dans l'hiſtoire univerſelle
„ que les Chinois ne connoiſſoient ni la
„ pierre, ni la gravelle, ce qu'on attribuoit
„ au fréquent uſage de thé qu'ils buvoient
„ comme boiſſon froide, ſans aucun mêlan-
„ ge; j'eſſayai de me conformer à cette rè-
„ gle. Je ne faiſois aucun uſage du thé,
„ ainſi ſa boiſſon m'étoit nouvelle. Je pris
„ un quart d'once de bon thé bohe du Ja-
„ pon, je fis jetter deſſus un bon pot d'eau
„ bouillante & laiſſai refroidir l'infuſion. Je
„ la tirai enſuite au clair & en pris le matin
„ trois taſſes, à une heure environ de diſ-
„ tance, deux à jeûn, une après déjeûner,
„ une quatrieme deux heures après le di-
„ ner. Le premier jour, l'effet fut ſimple-
„ ment une plus grande abondance d'urine;
„ mais le ſecond jour, je rendis le matin
„ douze gros fragmens, un noyau comme
„ un petit pois & de la pouſſiere, & ce
„ qui me fit le plus de plaiſir, l'uſage du
„ thé me procura d'aller du ventre, comme

tique qui cripſe légérement la langue ; mais qui noyé dans l'eau chaude ne

---

» dans la plus parfaite ſanté. J'ai continué » dès lors cette boiſſon avec des intervalles, » quelquefois de huit jours, l'été paſſé même d'un mois, & l'effet a été conſtamment le même ; & bien loin de nuire à » l'eſtomac, j'ai meilleur appetit, je digere » mieux, je me ménage pour le régime ſans » eſclavage, je bois du vin blanc de la Côte » avec les trois quarts d'eau, & le plus » ſouvent un gobelet médiocre me ſuffit » pour un repas ; point de fromage, ni de » ſalé, &c.

» J'ai ſeptante-ſept ans accomplis à deux » mois près, il faut peu de choſe pour me » procurer une ſelle ou deux plus abondantes ; avant l'uſage du thé, une légere infuſion de polipode bue à froid, ſuffiſoit » pour cela, j'en faiſois ſur-tout uſage quand » j'étois enrhumé, & je m'en trouvois bien.

» Je vous fais ce détail pour que vous » puiſſiez conjecturer, pourquoi le même » uſage du thé n'a pas fait le même effet à » d'autres perſonnes qui l'ont tenté, peut-» être falloit-il une autre doſe, &c. peut-» être n'ont-elles pas eu aſſez de patience.

» J'ai fait le mois paſſé une expérience » réitérée trois fois de mettre du ſucre dans » mon thé, il m'a fait uriner & aller du ventre à l'ordinaire, mais ſans aucun fragment du tout ".

prévient point ſes effets relâchans; ils ſont ſi marqués, que j'ai vu fréquemment des hommes très-forts & très-bien portans, à qui quelques taſſes de thé, bues à jeun, donnoient des anéantiſſemens, des baillemens, des mal-aiſes, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en reſſentoient toute la journée. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le monde; je connois quelques perſonnes qui ſe portent très-bien & boivent tous les jours du thé, mais fort modérément; d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

§. 73. L'on ne peut point mettre le café dans la même claſſe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes; quoique le café ſoit une eau chaude, il nuit moins cependant à ce titre, que comme un ſtimulant puiſſant qui irrite fortement les fibres par ſon huile amere

---

Cette obſervation, dont on peut tirer parti, n'eſt point en oppoſition, non plus que l'uſage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

& aromatique qui, étant alliée à une farine fort digeſtible & nouriſſante, lui mériteroit une place diſtinguée dans les pharmacies à la tête des amers ſtomachiques, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſans, mais qui devroit en faire bannir l'uſage ordinaire qui eſt véritablement pernicieux; cette irritation journaliere des fibres de l'eſtomac détruit à la fin leur force; ſa mucoſité ſe perd, les nerfs ſont irrités, ils acquièrent une mobilité ſingulière, les forces ſe détruiſent, & l'on tombe dans des fièvres lentes & dans une foule de maux dont trop ſouvent on cherche à ſe cacher la cauſe, & qui ſont d'autant plus difficiles à détruire, que cette acreté alliée à une huile, paroit non ſeulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaiſſeaux. Quand on n'en prend que rarement, il réjouit, il briſe les matières glaireuſes de l'eſtomac, il en ranime l'action, il diſſipe les peſanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digeſtions, il épure même les idées & aiguiſe l'eſprit, s'il faut en croire les Gens de lettres, auſſi en font-ils un grand uſage; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRE-

CE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chefs-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus réculée, buvoient-ils du café ? Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets ; ce mêlange en a même qui lui sont particuliers, & les Gens de Lettres sages devroient en général réserver le café pour leur remede favori, mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne ; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénère bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On sait qu'on s'empoisonne ; mais le poison est doux & on l'avale. Mr. CELSIUS, habile Astronome Suédois, fort connu par la part qu'il a eue aux travaux des Académiciens envoyés au nord pour la détermination de la figure de la terre, se tua par l'usage du café (*a*).

§. 74. Le choix de l'air seroit encore de la plus grande importance, puisqu'il agit sur l'ame comme sur le corps ; un air

(*a*) ROSEN *Epistolæ Hallero*, t. 2. p. 294.

ſain, diſoit HIPPOCRATE (*a*), donne de l'intelligence; celui de *Béotie* & de *Thrace*, rendoit l'eſprit lourd,

Beotum in craſſo jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant, & PLALON dit, que *Minerve* avoit choiſi cet endroit, pour y élever les plus ſages des hommes (*b*). Les Savans devroient, autant qu'ils le pourroient, choiſir un air tempéré, pur & ſec, qui eſt excellent pour le poumon, favoriſe la circulation, & donne de la force aux fibres, l'air froid & ſec eſt ſupportable; mais l'air humide eſt très-dangereux; il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relâche, il arrête la tranſpiration, produit des catharres, des rhumatiſmes, des paralyſies (*c*). Les Gens de Lettres ſont comme AUGUSTE, & comme toutes les per-

---

(*a*) *De morbo ſacro*, N°. 17.

(*b*) *Dans ſon Timée* au commencement: „ N'ignorez point, dit-il ailleurs, que la ſituation des lieux ne contribue pas peu à „ rendre les hommes meilleurs ou pires. *De* „ *legib. lib.* 5.

(*c*) Mr. PELLEGRINI, célebre Médecin,

sonnes délicates, ils ne peuvent supporter ni les grands froids, ni sur-tout les chaleurs excessives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir aussi aisément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. Mr. DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules, & qui la recouvroit dès que l'air étoit refraichi pendant quelques jours (*a*); & Mr. LANCISI, ce célèbre Mé-

---

& Professeur d'Anatomie à Venise, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une observation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'est celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des séjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut entiérement préservée, quand elle se détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo*, *p.* 44.

(*a*) *Histoire de l'Académie Royale des Sciences*, *ann.* 1705, *p.* 72.

decin des Papes INNOCENT XI, & CLÉMENT XII, écrivoit à ſon ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne ſouffloit point des vents frais, il étoit incapable de penſer & d'écrire (*a*). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulſions aux perſonnes qui les ont très-mobiles; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne ſont pas toujours maîtres de choiſir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou a *Alexandrie* l'air le plus ſalutaire; la campagne, qui eſt l'endroit où l'on penſe le mieux & où l'on reſpire l'air le plus pur, n'eſt pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que pluſieurs circonſtances fixent ſouvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choiſir un logement auſſi ſain qu'on peut l'y trouver, qui ſoit haut, bien éclairé, expoſé au vent en été, au ſoleil en hyver, qui ſoit éloigné des quartiers dans leſquels il y a des exhalaiſons malſaines, telles qu'en fourniſſent les tueries, boucheries, tanneries, &c. ils doivent avoir grand ſoin

(*a*) LANCISI ad COCCHI, p. 47.

de renouveller souvent l'air de leur chambre, & c'est une des raisons qui font que les chambres à cheminées, où il se renouvelle continuellement, sont plus saines que celles qui ont des poëles (*a*); un autre de leurs avantages, c'est qu'on n'est pas exposé à y avoir froid aux pieds, comme dans celles à poële, & cela est extrêmement important. S'ils habitent une chambre à poële, ils doivent faire attention que le thermomètre ne s'éleve pas trop haut; si celui de Mr. de REAUMUR est longtems à douze, on en est incommodé; quand il n'est qu'à dix, si l'on reste plusieurs heures assis. les extrêmités se refroidissent: dix & demi me paroît le dégré le plus convenable, mais qu'il ne monte jamais plus haut, il vaut bien mieux qu'il reste en dessous : je parle d'un thermomètre placé loin du poële. Dans les chembres à cheminées, à moins qu'elles ne soient fort petites ou le feu très-grand, il est rare que le thermome-

(*a*) *Breviter & sine tergiversatione audeo definire, sessionem multo salabriorem esse ante luculentum focum quam in hypocausto.* PLEMPIUS *de togat. valet. tuend. p.* 57.

tre monte au-dessus de dix, s'il gèle dehors.

§. 75. Le froid aux pieds, auquel on est exposé, dès qu'on ne prend pas du mouvement & qu'on n'est pas auprès du feu, nuit aux tempéramens foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniâtres; il supprime la transpiration, trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les insomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces; genre de remede presque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de se chauffer la plante des pieds tous les soirs, devant le feu, avant d'aller se coucher jusques au point de ressentir de la douleur. D'autres se sont bien trouvés de porter jour & nuit sous la plante des pieds des emplâtres légérement stimulants Le sang a tant de disposition à se porter au cerveau chez les Gens de Lettres, qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raisonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur

tête une ſerviette trempée dans l'eau froide, c'eſt une épreuve dangereuſe & que je déconſeille, mais on fait très-bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, ſi les cheveux ne ſont pas un obſtacle, auſſi bien que les oreilles, le viſage & le col, avec de l'eau froide (*a*).

Quand on ſent que la tête ſe remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux, c'eſt de reſter pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne ſe permettant pas même de parler, enſuite on peut prendre un peu d'eau fraiche, & ſurtout éviter toute application pendant pluſieurs heures.

§. 76. Cette attention que les perſonnes qui étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête, doit les empêcher de ſe livrer au ſommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude eſt contractée; ſi l'on eſt forcé d'y ſuccomber, il faut au moins le faire le plus court poſſible, & imiter Au-

(*a*) Voyez CELSE *de medicin.* l. I. ch. 4.

GUSTE, dont j'ai déja préſenté pluſieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres; lorſqu'il lui prenoit envie de dormir, *il repoſoit un inſtant, tout habillé en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (*a*). On doit avant que de s'endormir deſſerrer ſon tour de col & ſes jarretieres. Et en général, les Gens de Lettres doivent éviter toutes les ligatures autant que cela eſt poſſible; elles nuiſent à tout le monde en troublant l'ordre de la circulation, mais elles nuiſent plus à proportion que la circulation eſt plus foible, & il eſt très-important d'étudier dans des habits larges qui ne faſſent aucune compreſſion, comme font preſque toujours nos habillemens de ville.

§. 77. L'uſage du tabac eſt un autre abus auquel on n'auroit pas ſoupçonné

(*a*) SUETON. *in vit.* C. O. AUGUST, c. 82. J'ai parle des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à Mr. HALLER, *Epiſtol. de variolis apoplex. & hydrope.* Cette coutume déja connue chez les Anciens, étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très-chauds où l'on ſe levoit très-matin.

que les Hommes de Lettres duſſent ſe livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'uſage s'eſt établi de nos jours, eſt une eſpece de juſquiame qui trouble le cerveau, tout comme l'opium.* Il opere ſur nos ſens le même effet que les boiſſons qui enyvrent, & les perſonnes qui commencent à fumer ſont dans le même état que celles qui ont trop bu; ſi, dans la ſuite, cela n'arrive plus, c'eſt que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet uſage à ces peuples ſauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chaſſer pour leurs beſoins, étoient enchantés d'avoir un remede qui les étourdit ſur l'ennui de l'oiſiveté & leur aidât à tuer le tems. On n'auroit pas préſumé, il y a deux cents ans, qu'il fraudroit un jour avertir les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet uſage qui ſont très-conſidérables, & je ne crains point de dire que ſi le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'eſt néceſſaire à perſonne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un diſcours ſur les dangers du vin

mais je ferai content, si je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en sont pas encore rendus les esclaves ; de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation sur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroitra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont pensé jusques à présent. La fumée du tabac (*a*), dont *Jean* NICOT, envoyé de France à Lisbonne, est le premier qui ait introduit l'usage en Europe, en 1560, si je ne me trompe, sur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un sel fort âcre & un soufre narcotique, enveloppé dans la partie huileuse (*b*). L'irritation que ce sel produit sur les glandes salivaires, étant

---

(*a*) Tout cet article qui me paroit deplacé ici est tiré de ma lettre à Mr. HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avois point inséré dans la premiere édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la sienne, j'ai été obligé de suivre son exemple.

(b) On sait que l'huile de tabac appliqué sur une plaie est un poison promptement mortel, quoique l'application des feuilles soit quelquefois utile,

encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la salive, qui, étant portée à l'estomac, produit chez ceux qui n'y sont pas accoutumés des vomissemens & de fortes diarrhées; ces effets cessent peu-à-peu, mais cependant ceux qui fument remarquent assez constamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'est pas plus qu'il ne le seroit d'avoir une selle, après avoir pris une once de manne (*a*). Cette fumée amere & purgative détruit-elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il existe, est bien moins certain que les autres inconvéniens qui sont les suites de ce même principe âcre, & dont les principaux sont une trop grande salivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait nécessairement

(*a*) La vertu purgative du tabac est prouvée par les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violens des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.

ſaliver, & quand on fume beaucoup, on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement, quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins, l'appetit s'émouſſe; l'eſtomac & les inteſtins deviennent pareſſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent, & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins facheuſe, ſuivant l'eſpece de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui ſont encore plus fâcheux, il augmente le déſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que

trop d'exemples. L'on voit par là combien on se trompe dangereusement, en fumant pour se préserver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie; dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préservatif, qui est certainement plus propre à hâter & même à produire l'apoplexie qu'à la retarder ou à la prévenir. Je ne connois aucun grand fumeur qui soit venu bien vieux. DE HEYDE regrettoit amérement un savant Médecin qui se tua à la fleur de son âge, par un trop grand usage du tabac, & l'on n'est point étonné de voir la liste des maladies cruelles produites par cette cause & attestée par des auteurs dignes de foi. VANHELMONT, TULP, ce savant Bourgmaître d'Amsterdam, & beaucoup d'autres en ont vu résulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* rapportent l'exemple affreux de ces deux freres Siléſiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus longtems de suite, périrent apoplectiques, l'un à la dix-septieme & l'autre à la dix-huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une

épilepsie ; DE HEYDE & TULP de très-graves maladies de poitrine ; P. BORELLI une jauniſſe ; feu Mr. WERLHOF la goutte ; Mr. VAN SWIETEN des maladies de foie très-fâcheuſes ; Mr. DE HALLER l'étiſie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brûlante de la bouche & de la gorge être la ſuite de quelques pipes de tabac fumées, pour diſſiper un mal de dent que ce remede avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun uſage ? En la condamnant ſans reſtriction, comme un amuſement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puiſſe quelquefois fournir des remedes utiles. Chez les perſonnes d'un tempérament lâche & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince, au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la ſuye à une cheminée (*a*), peut quelquefois ſtimuler les glandes ſalivaires trop engour-

(*a*) Les Perſes & une partie des Turcs ſe ſervent des pipes longues de pluſieurs pieds, ils fument aſſis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe paſſe dans l'eau. RUSSEL *hiſtori naturalof. Alep.* p. 82.

dies, ranimer un peu l'action de l'eſtomac & des inteſtins, diſſiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de ſérosités. Elle a auſſi quelquefois diminué une trop grande ſalivation, quand elle étoit produite par un exceſſif relâchement des conduits ſalivaires, ſur leſquels cette fumée agiſſoit comme les ſtomachiques âcres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relâché. Portée au poumon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé de gens gras; eſt-ce en diminuant leur appétit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'âcreté aux humeurs? Mr. HOFFMANN a vu qu'elle a gueri de violentes coliques, mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme anodin.

Mr.

La fumée ſe trouve par là extrêmement adoucie & a perdu preſque toute ſon âcreté, auſſi elle ne leur laiſſe ni le goût ni l'odeur du tabac.

Mr. KIRKPATRICK a éprouvé que la fumigation du tabac lui donnoit des vertiges, & ayant eſſayé d'en mâcher, il dérangea ſa ſanté au bout de quelque tems. Il ajoute à cette obſervation que les grands fumeurs ne vieilliſſent pas.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit ſon nez à chaque inſtant, n'eſt pas non plus ſans danger. Son effet certain eſt conſtant, c'eſt dirriter les nerfs de cet organe, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme ſain. Les perſonnes les plus robuſtes qui en abuſent, ont des vertiges, les perſonnes foibles en ſont éprouvées juſques à avoir des défaillances, je connois un grand nombre de femmes à qui une priſe de tabac, à jeûn, donne un accès de vapeurs, & j'ai vu un Hollandois très-délicat à qui une priſe de tabac donnoit ſur le champ mal à la tête & des vertiges, il devenoit pâle, jaune, & vomiſſoit beaucoup. A la longue l'odorat s'émouſſe, & tous les nerfs même tombent dans une eſpece d'engourdiſſement. L'on a vu les ſymptômes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'é-

toit formée dans l'eſtomac (*a*), & des obſervations récentes ne me laiſſent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puiſſant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'uſage.

Seroit-il donc avantageux de proſcrire abſolument le tabac, d'en prohiber l'entrée en Europe? J'en ſuis intimément perſuadé. N'eſt-il néceſſaire dans aucun cas? Il y a un très-petit nombre d'exemples avérés de gens qui ayant été accoutumés à en faire uſage, n'ont pas pu s'en paſſer ſans en être incommodés; mais le ſeul bon effet que la tabac opéroit chez eux; étant celui de les faire moucher, tout autre

(*a*) TRILLERI *Diſſertat. de tabaci ptarmici abuſi*, opuſc t. I. p. 221. Ce ſavant Médecin a très-bien prouvé les dangers de l'uſage de cette poudre qui, dit-il, a été defendue dans toute l'Eſpagne ſous des peines très-graves, par un arrêt du 17 Décembre 1760. Pluſieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perſe, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Ruſſie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déja cherché à prohiber dans leurs Etats tout uſage du tabac.

poudre *errhine*, (& il n'y a rien de si facile que d'en composer de plus agréables que le tabac) auroit opéré le même bon effet : d'ailleurs cette évacuation n'est pas nécessaire à la santé ; les gens très-bien portans ne se mouchent presque point ; l'augmenter sans raison, par l'usage du tabac, c'est s'appliquer un cautère sans utilité, & une évacuation inutile devient toujours dommageable ; quand on l'a portée longtems, sa suppression subite peut exiger quelque précaution ; mais pourquoi s'y étoit-on assujetti ? J'ai fait quitter le tabac à un très-grand nombre de gens, sans avoir vu résulter aucun inconvénient de cette suppression.

§. 79. Telles sont les principales observations que l'on peut faire sur les causes des maladies des Gens de Lettres & sur les moyens de les prévenir ; mais quand une fois le dérangement est parvenu au point qu'ils ont besoin du secours de la médecine ; il faut les traiter suivant les regles qu'elle prescrit pour l'espece de maladie dont ils sont attaqués, & qui ne sont point l'objet de cette dissertation, on doit cependant toujours faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conserve tou-

jours quelques influences sur leur santé, & exige un choix de remedes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres est véritablement malade, la premiere ordonnance qu'on doit lui faire, c'est un cessation absolue de toutes ses études, quelque violent que lui paroisse ce moyen, il est indispensable (*a*), & c'est lui rendre un bien mauvais service que d'avoir de l'indulgence dans ce cas-là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des sciences & des livres, la porte de son cabinet doit être fermée pour lui, & il doit se livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaisirs de la campagne, & devenir ce pourquoi la Nature paroit avoir fait les hommes, laboureur ou jardinier ; il n'y a que ce moyen de les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point, tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un remede qui suspendit sans danger la faculté de penser, ce seroit le

(*a*) *Difficile est longum subito deponere amorem.*
Difficile est : verum hoc, qua lubet, efficias.
Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum,
CATULL. 82.

spécifique des maladies des Gens de Lettres, & de plusieurs autres maladies de langueur.

§. 81. Quand la foiblesse est excessive, il faut quelquefois les mettre au lait, si on peut parvenir à le leur faire digérer. Le célebre HOUDART DE LA MOTTE, dont la santé avoit toujours été très-foible, fut obligé de ne vivre pendant très-longtems que de légumes & de lait (*a*). D'autres fois il faut, à une diette très-douce, joindre les vins de liqueur comme un puissant cordial, moyennant qu'il n'y ai point encore de vice dans la poitrine, ni de fievre lente qui dépende de ce vice, car quelquefois la fievre lente est l'effet de la foiblesse des digestions, & un peu de vin l'abbat en dissipant cette foiblesse. L'eau à la glace pour boisson ordinaire est un excellent fortifiant dont l'estomac foible des hommes de Lettres se trouve souvent très-bien.

§. 82. Le kina est un remede souverain dans ces épuisemens qui sont la suite de trop d'application, il rétablit les digestions, fortifie les vaisseaux,

(*a*) *Année littéraire* 1768. *t.* 1. *p.* 3.

redonne de la consistance à un sang dissous, facilite les secrétions, & surtout la transpiration, donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens désordonnés. Un de nos plus habiles Géometres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

On employe depuis quelque tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on a appellé *bois amer de Surinam*, ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pâle, sans odeur, mais d'un goût amer très-pénétrant, il est plus amer que le kina & ne paroît pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe astringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets, les observations que j'ai faites m'ont persuadé que ce nouveau bois est souvent supérieur au kina, quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de rétablir les digestions, de dissiper des flatulences, de remédier à des constipations qui viennent de foiblesse; ce qui le rend très-utile aux Gens

de Lettres, & que le kina conserve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulens, vermineux, convulsifs (*a*).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, sont aussi un remede très-convenable pour les Gens de Lettres; ils redonnent de la force à l'estomac, aux muscles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de supporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu plusieurs jeunes gens qui allant se jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, se trouvoient toujours, quand ils en sortoient, une force singuliere, & une nouvelle disposition à recommencer leurs études; mais il ne faut point attendre que la foiblesse soit extrême,

(*a*) On peut lire sur ce remede une dissertation qui se trouve dans le recueil publié par Mr. LINNÆUS, sous le titre *d'amœnitates academiæ*, t. 6, & je vois avec plaisir que son usage devient plus fréquent; on l'a essayé dans plusieurs endroits sur la lecture de la précédente édition de cet ouvrage & l'on s'en est bien trouvé. Il n'est par susceptible de falsification comme le kina.

parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien; sa premiere impression est de repousser les humeurs sur les organes intérieurs, & son bon effet dépend de la réaction de ces organes; s'ils n'ont pas la force de réagir; l'effet est plus nuisible qu'utile.

Les Anciens connoissoient si bien les bons effets du bain qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner, quelques affaires qu'ils pussent avoir, il est vrai qu'ils faisoient un grand usage des bains tiedes; mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres; si cette espece de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien; c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de dessèchement, dans lesquelles les bains froids sont nuisibles; mais en général ils ne rempliſſent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude; ils augmentoient les maux d'AUGUSTE, son Médecin. *Antonius* MUSA, lui ordonna les bains froids; malgré sa foiblesse, ils lui réussirent parfaitement, & j'ai été consulté plusieurs fois par des hommes dont les travaux de l'es-

prit avoient ruiné la ſanté, qui ſe ſont rétablis par la ſobriété, le repos, & ſurtout le bain froid dont les effets étoient très-marqués.

§. 84. Les frictions ſont un autre ſecours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant couché ſur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on ſe frotte l'eſtomac & le ventre avec une piece de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viſceres du bas-ventre, on prévient les engorgemens, on diſſipe même ceux qui ont déja commencé à ſe former, on fait couler la bile, on facilite les ſecrétions on rétablit les digeſtions. Si l'on frotte tout le corps, on favoriſe la tranſpiration, on anime la circulation; & par-là on ſupplée un peu au manque d'exercice; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faiſant fortes & longtems, on donne une fievre ardente. Les Anciens, qui connoiſſoient tout l'avantage de cette pratique, l'employoient non ſeulement comme remede, mais comme un moyen journalier de conſerver leur ſanté. On en avoit malheureuſement preſqu'entiérement perdu l'habitude; les médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du ſie-

cle dernier, & il n'y a perſonne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conſeille de lire, avant de s'en ſervir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit ſur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leur ſoient les remedes dont je viens de parler, les eaux minérales ne le ſont pas moins. Il y en a de pluſieurs eſpeces, toutes peuvent avoir leur uſage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement, celles qui ſont indiquées le plus ordinairement par les premiers ſymptômes des maladies des ſavans, ſont les eaux acidules ſimples & les ferrugineuſes (*a*). L'Auteur de la nature, qui leur a donné des vertus très-puiſſantes, a voulu qu'elles fuſſent extrêmement répandues : il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a où elles ſont très-fréquentes ; on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace, on peut compter celles d'*Egra*

(*a*) Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entiérement oppoſée à celle d'*acidules ;* l'une & l'autre ſont fondées en nature, mais celle d'*alcalines* eſt celle que je préférerois, elle eſt mieux juſtifiée par les effets de ce remede.

en Bohème, de *Tonſtein* (*a*) dans l'archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'électorat de Trèves, de *Peterſthal* en Alſace, de *Buiſſang* en Lorraine, *d'Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (*b*), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuſe expoſition, celles de *la Poudriere* aux portes de Lauſanne; &, pour paſſer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de Mr. *Calſabigi* à Paſſi, de *Ribas* en Eſpagne, de *Tunbridge* en Angleterre, de *Altwaſſer* en Silésie ſur les confins de la Pologne, de *Medewi* & de *Wihsberg* en Suede, de *Schwalbach* en Franconie, de *Spa* dans la principauté de Liege, de *Pyrmont* dans le comté de Valdeck, mais celles de *Seltzer*, de *Schwalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa*, peuvent aiſément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schwalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées; on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les

(*a*) *Acidulæ Antoninæ.*

(*b*) Au lieu des acidules d'Evian, le traducteur de Paris m'a fait conſeiller les eaux chaudes ſoufrées d'Aix en Savoye; je releve cette erreur, parce qu'elle eſt d'angereuſe.

plus constants sont de détruire les engorgemens des viscères du bas ventre, de rétablir les digestions, de rendre le sommeil, de faciliter la transpiration; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens des Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes, on ajoute celui qu'on retire de la cessation de toute application, du grand air qu'on respire, du mouvement qu'on se donne, de la diette qu'on observe, on comprendra aisément les cures étonnantes qu'elles operent, & sur-tout si l'on va les boire sur les lieux mêmes, premierement parce qu'elles y sont toujours plus fortes, en second lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la dissipation, font autant de bien que les eaux, & l'on sait que de simples voyages entrepris par des savans pour aller voir des bibliotheques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à laquelle ils étoient sujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux, sans en avoir parlé à un médecin éclairé; plus elles sont efficaces, plus elles peuvent nuire, quand on les prend mal à propos ou mal. Le savant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la suite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux

de Pyrmont malgré son médecin, & périt en route au retour (*a*).

Mais cet exemple & quelques autres semblables ne doivent point diminuer la plus juste confiance aux eaux dans un très grand nombre de cas; j'ai éprouvé moi même combien elles sont efficaces. Mon estomac s'étoit affoibli insensiblement, peut-être d'abord par un peu trop de travail, & ensuite d'une façon plus marquée à la suite de deux maladies inflammatoires violentes en 1770 & 1771. Je ne digérois plus rien sans douleur, & si je ne me bornois pas à la plus petite quantité des alimens les plus digestibles, ou les douleurs étoient très-vives & duroient, ou je rendois les alimens presque d'abord après les avoir pris, & j'étois presque toujours dans un état de malaise. Je ne vis que les eaux de Spa ou de Pyrmont qui pussent me rétablir, le moins grand éloignement me détermina pour les premieres; je m'y rendis après avoir bu pendant quelques jours avec succès celles d'Aix la Chapelle; je bus pendant vingt jours l'eau de Pouhon ou celle du Tonnelet que j'ai trouvée supérieure à la premiere, & quinze jours celle de

(*a*) BERHENS *select. dietetic.* p. 480.

la Géronſtere ; & je dois le rétabliſſement de mon eſtomac à cette boiſſon, à la ceſſation preſqu'entiere du travail pendant onze ſemaines, à la longueur de la route que je prolongeai beaucoup au retour, au grand uſage du cheval pendant tout le tems que je fus à Spa, & à la régularité du régime que j'y obſervai.

§. 86. Quand les ſavans ſont attaqués de quelques maladies aiguës, il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un ſavant, & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déja remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, (ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portans) qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſceres du bas ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (*a*), elle les jette d'abord dans l'abattement, & j'ai remarqué que ſi quelque raiſon indiſpenſable forçoit à faire ſaigner des Gens de Lettres, dont les études ont déja dérangé la ſanté, ils éprouvoient preſque toujours des ſymp-

(*a*) RAMAZZINI, p. 656.

tômes d'hypocondrie nerveuſe. L'on attribua la mort de GASSENDI à des ſaignées qui lui firent d'abord perdre ſes forces. Mr. GESNER, profeſſeur en phyſique à Zurich, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suiſſe, ayant été ſaigné à Paris pour une fievre légere à la fleur de ſon âge, reſta plus de ſix mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à ſe remettre (*a*). Un autre médecin de mes amis éprouva le même ſort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées, ont eu ſûrement des occaſions de ſe convaincre de cette vérité qui eſt très-importante ; les mauvais effets d'une ſaignée mal placée chez un homme foible, ne ſe réparent pas auſſi vite qu'on pourroit le penſer.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la ſource des maladies fiévreuſes des Gens de Lettres que les ſaignées ; c'eſt un des remedes qui opere chez eux de la façon la plus heureuſe, & il eſt difficile que leurs maladies aiguës ſe terminent bien, s'ils ne ſont pas évacués; auſſi c'eſt leur remede favori, ils s'y affection-

(*a*) *Vita Geſneri* p. 2.

nent, en santé même ils sont trop portés à en abuser; la constipation à laquelle ils sont sujets leur occasionne des malaises, dont ils ne sont soulagés qu'après quelques selles, & les remedes qui procurent ce bénéfice leur paroissent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en servissent quelquefois, moyennant qu'ils choisissent un remede doux & fortifiant. Le chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abusoit (*a*), & à laquelle je préférerois l'aloës, déja conseillé par CELSE, & qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions; il paroît agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire

---

(*a*) Non possum probare institutum VERULAMII, qui, ut in ipsius vitâ traditur, singulis sex aut septem diebus, ante cibum, rhabarbaro usus est, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuisset, si correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis, ipsoque adeo remedio purgante, toties assumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuisset. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ sobriæ*, §. 25.

elle a acquis trop d'âcreté, ce qui les rend sujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs sont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de casse récemment extraite est celui qui convient le mieux. La crême de tartre est aussi très-souvent utile dans ce cas. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par-là il s'affoiblit, d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction, la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud, ce qui expose à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un régime très-doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde, sans souffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres ont la fievre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarrasse très aisément, & la plus légere fievre les jette souvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & trouble les crises,

qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des Hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu plusieurs fois un simple accès de fievre éphémere accompagné & suivi d'une foiblesse & de symptômes propres à effrayer quelqu'un, qui n'en connoissant pas la vraye cause, seroit porté à les regarder comme des symptômes de malignité.

§. 89. Les convalescences sont toujours longues, le retour des forces lent, l'esprit se ressent singuliérement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'Homme de Lettres qui, dans ces circonstances, ne se soit plaint de sa mémoire & d'une foiblesse de tête peinte sur son visage par un air d'imbécillité. S'ils sont assez imprudens pour reprendre leurs occupations, avant que d'être parfaitement rétablis, ils se préparent les maux les plus fâcheux; la tête, les yeux, l'estomac seront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en ressentiront. L'effet de la contension sur les nerfs est si marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une

lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convalescence, les Gens de Lettres s'exposent à ne recouvrer jamais parfaitement leur santé & à se rendre incapables de toute grande entreprise littéraire ; c'est mal calculer que de sacrifier le bien-être de sa vie au plaisir de se livrer quelques jours plutôt à l'objet de sa passion, mais les passions ne calculent jamais, & la passion des sciences est peut-être la plus aveugle de toutes ; *elle détruit toutes les autres*, dit ARETÉE, *l'amour de la patrie, l'amour filial, l'amour fraternel ; l'amour même de sa propre conservation ; que ne détruit-elle pas* (a) ?

Ce qui fatigue le plus les savans dans leurs convalescences, c'est les insomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le sommeil que les autres malades ; quelquefois les vins de liqueur operent dans ce cas très-favorablement, ils produisent, sur-tout chez ceux qui ne ce sont point accoutumés à cet usage, les meilleurs effets ; ils agissent comme les narcotiques & n'en ont

(a) *De sign. & cauf. diutur. morb.* l. 6. chap. 6.

point les dangers, au contraire ils rétabliſſent les forces de l'eſtomac affoibli par les boiſſons tiedes que la maladie a rendues néceſſaires; ils rapellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque ſoin que les Gens de Lettres doivent donner à leur ſanté, l'un des plus importans, c'eſt cependant de ne point s'en rendre les eſclaves; on les accuſe de contracter aiſément des habitudes, & une habitude rigoureuſe eſt une véritable ſervitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement aſſervis à leur régime que leur eſprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut on penſer d'un homme que l'heure d'un repas différée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de ſon coucher ou de ſon lever dérangée, rendent inepte à tout? " NEWTON s'étoit ac-
„ coutumé de bonne heure à être vêtu
„ légérement, afin de s'habituer à tou-
„ tes les viciſſitudes de l'air & à tous
„ les degrés de température, ſans en
„ être incommodé (*a*) ". Je me rappelle d'avoir lu, il y a pluſieurs an-

(*a*) Diction. des homm. illuſtres.

nées, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doivent se procurer toutes leurs commodités; un homme qui souffre n'est pas à même sans doute de travailler avec attention, mais la vraie façon pour les Hommes de Lettres de se procurer toutes leurs commodités, c'est de s'accoutumer à restreindre tous leurs besoins.

§. 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été possible les causes, les symptômes, les préservatifs, les remedes des maladies que produit une trop grande application; vous ne trouvez cependant point encore ma tâche remplie, & vous sentez, Messieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conserver la santé, ce contentement d'esprit que donne la pureté des mœurs : la bonne conduite est la mere de la gayeté, & la gayeté, la mere de la santé; l'Homme de Lettres trouve sa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'HORACE.

Mens conscia recti *in corpore sano.*

Sage & savant ont été longtems des termes synonimes, & l'on alloit puiser la vertu & la science dans les mêmes

écoles; un Savant sans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Musæ sine moribus vanæ proficiant.

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par là, du plus doux des plaiſirs, le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relâchement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption.

Imprimis venerare Deum ſincerus; & omni
Te ſcelere intactum ſerva; namque impia corda
Deſcrit alma quies, furiis lanianda relinquens.
FLEMING.

Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient

reçus ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qui alloit terminer une carriere si mal remplie, & je ne pense qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables qui, suivant le conseil de PLINE, *avoient vécu pendant toute leur vie, comme on se propose de vivre quand on est bien mal*, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célebre Historien *Paul* JOVE ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol.* LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres les plus illustres dans le quinzieme siecle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt dix ans une mémoire sûre, de sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (*a*).

(*a*) *Vividum*, inquit, *ingenium perpetua vitæ innocentiâ, salubre vero corpus hilari frugalitatis præsidio facile tuemur. Petr.*

§. 92. Il seroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude, mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuses, & que je veuille en dégoûter; cette grande question est pendante, & je suis éloigné de vouloir entrer dans ce fameux procès qui n'auroit jamais dû exister quand il seroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la société prise en général, on ne peut pas nier que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la possède, quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs, ni aux dépens de sa santé (*a*). En montrant

---

CASTELLANI *vitæ Medic.* &c. LEONICENI nâquit à *Vicenze* en 1428, & mourut à *Ferrare* en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

(*a*) *Adolescentiam alunt, senectutem ob-*

trant par plusieurs exemples le danger des études précoces. je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la premiere enfance dans une totale oisiveté; ce n'est point mon idée : je crois les enfans susceptibles d'acquérir, sans inconvénient, quelques connoissances dès les premieres années de leur vie (*a*), mais sans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait jusques à présent, il me paroîtroit sur-tout extrêmement important que la premiere éducation fut dirigée en vue de la vocation future; celle des jeunes gens déstinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce sont ceux dont il faut ménager les facultés avec le plus de soin

---

lectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. CICERO *orat. pro. Archia.*

(*a*) *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos anno prorogatum in summam proficit: & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentiæ acquiritur.* QUINTILIANUS de instit. orat. lib. 1. cap. 3.

dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux sciences, fût le moins savant; à douze ans, qui est l'âge où PASCAL & NEWTON ne savoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la supériorité, à seize la distance seroit prodigieuse. En blamant ceux qui se livrent aux études avec passion, je n'ai point eu en vue ceux qui cultivent les sciences d'une façon sage : & si l'on s'expose aux maux les plus fâcheux en sacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expose à la honte en restant dans l'ignorance. *L'Yucas* ATABALIBA ayant découvert celle de Fr. PIZARRE, conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroit un excellent argument pour prouver la nécessite de l'education ; & que les détracteurs des études ne s'y méprennent pas, il faut adopter un de ces deux principes, ou que la culture de l'esprit est un vrai bien, ou que le plus stupide des animaux est plus heureux que l'homme.

FIN.

CATALOGUE

Des ouvrages françois, latins & italiens de Mr. TISSOT, Professeur & Médecin à Lausanne.

AVIS au Peuple sur sa santé, *édition originale, corrigée & considérablement augmentée par l'Auteur*, 12. 2 *vol.* 1783.

Dissertation sur l'inutilité de l'amputation des membres par Mr. BILGUER, traduite & augmentée de quelques remarques &c. 12. 1784.

Essai sur les maladies des gens du monde, *seconde édition fort augmentée*, 8. 1770.

—— le même, 12. 1784.

Inoculation (*l'*) justifiée, ou dissertation pratique & apologétique sur cette méthode, avec un essai sur la muë de la voix, 12 *Paris*, 1773.

Observations & dissertations de médecine pratique, traduites du latin, par Mr. Vicat, médecin, 12. 2. *vol* 1784.

Œuvres complettes de Mr. Tissot, contenant tout ce qui a paru jusqu'à présent de cet auteur, 12. 14 *vol.* 1783.

Onanisme (*l'*) ou Essai sur les maladies produites par la masturbation, *nouvelle édition augmentée par l'Auteur*, &c. 12. 1775.

Santé (*de la*) des gens de lettres, *cinquieme édition très-augmentée & corrigée par l'Auteur*, 12. 1795.

Traité des nerfs, & de leurs maladies, de l'épilepsie, de la catalepsie, de l'extase &c. 12. 6 *vol.* 1778 à 1783.

Traité de l'épilepsie, de la catalepsie, de l'extase, & de la migraine, & des maladies du cerveau, 12 2 *vol.* 1783.

Trattato sopra le malattie a cui sono sogetto le persone dedite alla conversazione; tradotta in italiano da un uomo letterato, &c. 12. 1770.